



Flammkuchen met tonijn

prei en tomaat

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Het traditionele recept bevat een bodem van dun brooddeeg dat met crème fraîche, uien en reepjes spek is belegd.

Vandaag maken we een variant met crème fraîche, tonijn, prei en tomaat.

25 min | 734 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Ui	st	0.5	1	2	2
Prei	st	1	2	2	3
Tomaat	g	150	300	450	600
Crème fraîche	ml	30	60	100	125
Tonijn in water	g	80	160	250	320
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper	tl				

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 230 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd daarna heel klein. Was de tomaat en snijd klein. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
3. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg met de crème fraîche en beleg met de prei, ui, tomaat en tonijn. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Bak de flammkuchen nog 10-15 minuten in de hete oven.
4. Besprenkel vlak voor het serveren met olijfolie extra vierge.

Tip: Je kunt de prei eerst ook een paar minuten in een bakpan stoven, zodat de prei iets zachter wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

