



## Andijvie flammkuchen met ansjovis

en stroperige uien

Wist je dat je andijvie een echte groente is van het voorjaar en de zomer? De bladeren hebben een frisse en licht-bittere smaak en zijn heerlijk rauw te eten vanwege hun knapperigheid. Het bittertje van deze groente combineren we met zoetige uien en het zoutje van ansjovis.

35 min | 666 kcal

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



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchen	<b>st</b>	1	2	3	4
Rode ui	<b>st</b>	1	3	4	6
Ansjovis in olijfolie	<b>g</b>	15	25	35	45
Siroop de Liège	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Andijvie	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Geraspte oude kaas	<b>g</b>	50	75	100	150

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Boter	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Tijm (OP)	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

*\*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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Pel de uien en snijd in plakken. De uien die uit elkaar vallen snipper je en leg je opzij. Verhit de olie van de ansjovis in een bakpan en bak de ui plakjes op een hoog vuur kort aan. Temper het vuur en voeg een klontje boter en de ansjovis toe. Roer de stroop los met een beetje water, druppel het over de uien en bak nog 5-10 minuten op een laag vuur bruin en zacht. De ansjovis zal langzaam smelten en zijn smaak afgeven.
3. Spoel intussen de andijvie in een bak met koud water, laat daarna heel goed uitlekken (of dep droog) en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de gesnipperde ui en de andijvie enkele minuten tot de andijvie enigszins is geslonken. Laat daarna het vocht zoveel mogelijk eruit lopen (gebruik bijvoorbeeld een zeef), schep de kaas erdoor en breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de andijvie losjes over de deegbodem en leg de zoete uien erop. Druppel een beetje vocht uit de pan over de flammkuchen en bak nog 10 minuten in de hete oven.

*Tip: Als je ansjovis-fan bent, vergeet dan deze culinaire bereidingswijze niet. De ansjovis zal wegsmelten en zijn smaak overbrengen op de rest van het gerecht. Heerlijk! Geen fan, serveer ze dan vooral apart.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

