



290 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met courgette, tomaatjes

cottage cheese en mosterd-dille dressing

Het lijkt op een pizza, maar flammkuchen (of Tarte flambée) is toch even wat anders. Van oorsprong komt deze dunne pizza uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Een klassieke flammkuchen wordt belegd met room, ui en spek, maar er zijn natuurlijk veel variaties mogelijk. Vandaag besmeren we de bodem met een mengsel van mosterd-dille dressing en cottage cheese.

20 min | 667 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
Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Wild wonder tomaatjes	g	125	250	375	500
Cottage cheese	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Rucola	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	1	1	1
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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal dan uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en snijd of schaaf in hele dunne plakken. Halveer de tomaatjes. Hak de dille en maak samen met mosterd en olie (en eventueel een beetje honing of suiker) een zachte dressing.
3. Meng de cottage cheese met de helft van de mosterd-dille dressing. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met de cottage cheese. Beleg daarna met de courgette, ui en tomaatjes en breng op smaak met zout en peper. Druppel wat olie erover en bak de flammkuchen nog 10 minuten boven in de oven.
4. Haal de flammkuchen uit de oven, gaar met de rucola en druppel wat mosterd-dille dressing erover.

Tip: Maak eventueel een salade voor ernaast met een deel van de ingrediënten. Je kunt de courgette ook kort grillen of bakken voordat je de flammkuchen ermee belegt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

