



300 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met venkel en prei

feta en walnoten

Vandaag een lekkere flammkuchen met venkel en prei. Prei was één van de favoriete groenten van Nero, de vijfde Romeinse keizer. Hij geloofde namelijk dat het eten van prei goed was voor zijn stem en dat hij daardoor beter ging zingen. Prei behoort tot dezelfde familie als ui en knoflook. Doordat er verschillende prei soorten bestaan, is het altijd van eigen bodem te verkrijgen.

25 min | 690 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
Prei	st	1	2	2	3
Venkel	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Zure room	ml	40	75	100	125
Feta	g	50	75	125	150
Walnoten	g	20	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 bekleeft een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de oven tot het deeg lichtbruin kleurt. Haal dan uit de oven.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in dunne ringen. Snijd het groen van de venkel en bewaar wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in hele dunne plakken. Snijd de rode ui in dunne partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de prei, venkel en ui 5 minuten op een hoog vuur. Maak op smaak met tijm, zout en peper.
3. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met de zure room en breng op smaak met zout en peper. Beleg vervolgens met de gebakken venkel, prei en ui. Verbreek de feta en verdeel over de flammkuchen. Bak in circa 8-10 minuten bruin en krokant boven in de hete oven.
4. Garneer de flammkuchen met de walnoten en wat fijngesneden venkelgroen. Heb je groenten over? Serveer die dan apart.

Tip: Voor een fris-zoete smaak, is het ook erg lekker om partjes peer toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

