

Flammkuchen met spinazie

courgette en pijnboompitten

De vertaling van flammkuchen betekent letterlijk brandende taart en wordt in het Frans Tarte Flambée genoemd. Wij staan ook in vuur en vlam door dit lekkere recept. Een klassiek flammkuchen wordt gemaakt met spek, room en heel veel ui. Maar vandaag staat een snelle, vegetarische variant op het menu.

20 min | 718 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	1.5	2
Courgette	st	1	1	2	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Spinazie	g	50	75	100	150
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
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 bekleed een bakplaat met bakpapier. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en tomaat. Schaaf de courgette met een kaasschaaf (of dunschiller) in dunne plakken. Snijd de tomaat in plakken. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Verwarm een klein beetje olijfolie in een bakpan en laat de spinazie tot de helft slinken.
3. Besmeer de flammkuchen losjes met de crème fraîche. Beleg met de courgette, de spinazie, tomaat en ui. Besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper.
4. Bak de flammkuchen circa 15 minuten in de oven tot deze bruin kleurt. Rooster de pijnboompitjes in een droge bakpan.
5. Serveer de flammkuchen met de geroosterde pijnboompitjes erover.

Tip: Je kunt ook een deel van de spinazie en courgette als een salade serveren bij de flammkuchen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief