



Flammkuchen met rode bietjes

broccoli en verse daslook kaas

Flammkuchen is een echte allemansvriend en is populair bij jong en oud. Het fijne aan flammkuchen is dat je het met van alles kunt beleggen wat je nog in je koelkast hebt liggen. In dit recept beleggen we het met lekkere zoete rode bietjes, broccoli, zachte smeerkaas en verse tijm.

20 min | 569 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Gekookte rode bieten	g	125	250	450	500
Flammkuchen	st	1	2	3	4
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Verse roomkaas knoflook-daslook	g	50	100	150	200
Verse tijm	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Balsamicoazijn	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. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal daarna weer uit de oven en leg opzij.
2. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de roosjes van de broccoli en de stronk in dobbelsteentjes. Kook of stoom de broccoli 5 minuten. Giet het water af en laat heel goed uitlekken.
3. Snijd ondertussen de bietjes in blokjes of plakjes en besprenkel met balsamicoazijn. Pel de ui en snijd in halve ringen. Rits de tijm van de takjes.
4. Smeer 3/4 deel van de kaas over het voorgebakken flammkuchendeeg. Beleg vervolgens met de broccoli, de bietjes en de uiringen. Verdeel de rest van de kaas en de tijm erover en bak de flammkuchen nog 8-10 minuten in de oven.

Tip: Heb je bietjes over? Maak eens een rode bieten smoothie! Mix een rode biet samen met banaan en kiwi in de blender tot een gladder smoothie. Voeg eventueel wat kokosmelk toe. Een heerlijke vitamine boost!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

