

Mexicaanse flammkuchen

met maïs en zure room

Voor biodynamische telers is maïs een waardevol gewas in de vruchtcyclus, door de dichte groei blijft het land vrij van onkruid. Maïs wordt vaak gegeten als groente, maar wist je dat maïs eigenlijk een graansoort is? Het is een bron van vezels, vitamine B en eiwitten. Vooral de vezels zorgen ervoor dat maïs positieve effecten op onze gezondheid heeft. Het zorgt voor een gezonde bloedsuikerspiegel en helpt het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

20 min | 679 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	1	2	2	3
Mais	g	100	200	300	400
Spinazie	g	50	100	150	200
Cherrytomaatjes	g	100	200	300	400
Zure room	ml	40	75	125	150
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

(Chili)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 leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Spoel de maïs in een zeef onder de kraan. Was de spinazie en snijd kleiner. Was en halveer de tomaatjes.
3. Meng de zure room met de Mexicaanse kruiden en besmeer het flammkuchendeeg losjes met het zure room mengsel. Beleg de flammkuchen met de ui, maïs, spinazie en tomaatjes. Past niet alles op de flammkuchen? Maak dan een salade van de overgebleven ingrediënten. Bestrooi met de geraspte kaas en breng op smaak met zout en peper.
4. Bak de flammkuchen nog 10-15 minuten bovenin de hete oven.

Tip: Hou je van pit? Druppel dan wat tabasco over de flammkuchen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief