



260 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met bloemkool en koriander en een mango-curry spread

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Het traditionele recept bevat een bodem van dun brooddeeg die met crème fraîche, uien en reepjes spek is belegd. Vandaag beleggen we de flammkuchen met mango-curryspread en bloemkool. Een spannende combinatie! De bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad.

25 min | 724 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
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	3
Hummus mango curry	g	45	90	135	180
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en (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 circa 3 minuten onderin de hete oven. Haal dan uit de oven en leg opzij.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de bloemkool in hele kleine roosjes en de stronk in dunne plakjes. Meng de olie met citroen-kerriepoeder, zout en (chili)peper. Doe de bloemkool in de ovenschaal en schenk de kerrie-olie erover. Hussel goed door elkaar en bak de bloemkool alvast 5-10 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Pel de ui en snijd in partjes of ringen. Klop de mango-curry spread los met een beetje water of olie.
4. Besmeer het flammkuchendeeg losjes met de mango-currysaus en verdeel de voorgebakken bloemkoolroosjes en ui erover. Past niet alle bloemkool op de flammkuchen? Dan serveer je de rest ernaast. Bak de flammkuchen nog 10-15 minuten boven in de hete oven.
5. Snijd de koriander klein en strooi vlak voor het serveren over de flammkuchen.

Tip: Ook erg lekker met hazelnoten. Heb je nog saus over? Deze is heerlijk op een cracker of een boterham.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

