



Flammkuchen met dille-roomsaus en tonijn

prei en tomaat

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 combineren we de crème fraîche met tonijn, prei en tomaat.

15 min | 706 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
Ui	st	1	2	3	4
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	g	150	300	450	600
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Verse dille	st	0.5	0.5	1	1
Crème fraîche	ml	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven tot het deeg lichtbruin kleurt. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd daarna klein. Zo blijven de vitamines beter behouden. Was de tomaat en snijd klein. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
3. Snijd de dille fijn, roer door de crème fraîche en breng op smaak met zout en peper.
4. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met de dille room en beleg met de prei, ui, tomaat en tonijn. Breng op smaak met zout en peper en bak de flammkuchen nog 10-12 minuten boven in de hete oven.
5. Besprenkel vlak voor het serveren met olijfolie extra vierge.

Tip: De dille-roomsaus is ook erg lekker met een beetje citroensap. Je kunt de prei ook even kort bakken als je dat lekkerder vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

