



Flammkuchen lahmacun

met een tomaat-komkommersalade

Het Turkse gerecht lahmacun (spreek je uit als: 'lach-maa-dzjoen') staat bij ons bekend als Turkse pizza. Dit gerecht bestaat uit een deegbodem met tomatenpuree en gehakt. Vandaag gebruiken we flammkuchendeeg, waardoor dit gerecht supersnel klaar is. We serveren de lahmacun flammkuchen met een salade van tomaat en komkommer en een knoflooksausje.

20 min | 796 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	3	4
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Yoghurt (of mayonaise)	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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de hete oven.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak het gehakt samen met de tomatenpuree een minuut (het hoeft niet gaar te zijn). Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Voeg eventueel een beetje water toe als het geheel te dik is. Besmeer het voorgebakken flammkuchendeeg met het gehaktmengsel en verdeel de helft van de ui erop. Besprenkel met olijfolie en bak nog 10 minuten in de hete oven.
3. Was intussen de komkommer en tomaat en snijd in kleine blokjes. Snijd de overgebleven ui heel fijn. Meng de komkommer, tomaat en ui en leg alles op een mooie schaal. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met olijfolie extra vierge.
4. Pel de knoflook. Doe de yoghurt in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng de knoflooksaus op smaak met zout en peper.
5. Beleg de flammkuchen lahmacun met een beetje van de tomaat-komkommersalade en druppel wat van de knoflooksaus erover. Serveer de rest van de salade er naast.

Tip: Op een of andere manier werken uien en kinderen niet samen. Heb je heel kritische tafelgenoten, houd het apart. Iets makkelijker, bak ze dan mee met het gehakt, dan worden ze iets zoeter en zachter en daarom toegankelijker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

