



Flammkuchen met gehakt

courgette, paprika en ui

Biologische courgettes zijn vanwege de langzame groei - niet opgejaagd door kunstmest - langer houdbaar dan gangbare varianten. Wist je dat courgettes onrijp geoogst worden? Als je ze laat groeien, worden ze net zo groot als een pompoen.

20 min | 770 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
Courgette	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Zure room	ml	40	75	110	125
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	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 bekleeft een bakplaat met bakpapier. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de courgette en schaaf of snijd in lange, smalle linten. Was de paprika, snijd doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika in smalle repen.
3. Verhit olie in een bakpan en bak het gehakt 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout (of gehaktkruiden).
4. Pel de knoflook. Klop de zure room los met zout en peper en pers de knoflook erboven uit. Verdeel de zure room losjes over het flammkuchendeeg en leg het gehakt, de courgette, paprika en ui erop. Strooi de geraspte kaas eroverheen. Bak de flammkuchen in 10-15 minuten gaar in de hete oven. Wat niet op de flammkuchen past, serveer je eraan.

Tip: Het is ook lekker een deel van de courgette klein te snijden en mee te bakken met het gehakt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

