



320 gram
groenten per
portie *

Klassieke flammkuchen met spek

en een frisse bleekselderij salade

Vandaag een echte klassieker op het menu: flammkuchen met room, ui en spek. Een flammkuchen heeft wel iets weg van een pizza, maar de bodem is een stuk dunner en krokanter. Deze flinterdunne pizza komt oorspronkelijk uit de Elzas waar de bakkers het dunne deeg gebruikten om de hitte van de houtgestookte oven te testen. Als de oven te heet was, vatte het deeg vlam. Vandaar de naam flammkuchen.

25 min | 816 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Rode ui	st	2	4	6	8
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Spek	g	35	75	100	150
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Puntpaprika	g	100	200	400	400

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Witte wijnazijn	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. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd in stukjes. Snijd het spek in reepjes. Bak de uien en knoflook in een bakpan 3-5 minuten. Voeg het spek toe en bak nog een paar minuten mee. Smeer de crème fraîche losjes met de bolle kant van een lepel uit over het voorgebakken flammkuchendeeg. Verdeel het uienmengsel over het deeg en breng op smaak met een deel van de oregano. Zet nog circa 5 minuten in de oven.
3. Was intussen de bleekselderij en paprika en snijd in stukjes.
4. Maak een dressing van olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper. Doe de bleekselderij, paprika en rest van de oregano in een kom en breng op smaak met de dressing.
5. Serveer de flammkuchen met de frisse bleekselderij salade eraan.

Tip: Je kunt de flammkuchen ook beleggen met een deel van de bleekselderij. Dat is heerlijk knapperig!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

