



310 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met maïs en courgette

met zongedroogde tomaten-tapenade

Deze heerlijke flammkuchen is rijkelijk belegd met groenten en heeft een intense smaak dankzij de tapenade van zongedroogde tomaten. Onze tapenade geeft je het gevoel alsof je in Italië zit. In het zonnetje, genietend van pure smaken. Tapenade zoals het hoort!

25 min | 683 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	1	2	2
Kastanjechampignons	g	50	100	200	200
Courgette	st	0.5	1	1	2
Mais	g	100	200	360	360
Zongedroogde tomatentapenade	g	25	50	100	100
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	2	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. Haal uit de oven en leg even opzij.
2. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de courgette en snijd klein. Spoel de mais in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken.
3. Klop de tomaten-tapenade los met een beetje olie en bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg er losjes mee (proef hoeveel je wilt gebruiken) en beleg met de courgette, ui, champignons en mais. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper. Bak de flammkuchen nog 8-10 minuten boven in de hete oven.
4. Was de bosui en snijd in ringetjes. Haal de flammkuchen uit de oven en garmeer met de bosui (of bak de bosui mee).

Tip: Je kunt de courgette ook eerst kort bakken voordat je de flammkuchen ermee belegt. Wat niet op de flammkuchen past, serveer je ernaast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

