



250 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met bimi

en tuinkers-dressing

Een frisse flammkuchen die je vrij snel op tafel zet. De populaire groente bimi, samen met kruidige tuinkers bleekselderij en paprika. Om het af te maken: mega lekkere en smeuije cottage cheese. Wist je dat als je de cottage cheese opklopt, je een egale kaas krijgt, zonder bolletjes?

25 min | 564 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
Flammkuchen	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Bimi	<i>g</i>	100	200	300	400
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Cottage cheese	<i>g</i>	75	150	200	300
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	<i>tl</i>	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. Haal dan het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in plakjes. Was de bimi en snijd kleiner. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak alle ingrediënten 3-4 minuten op een hoog vuur. Maak op smaak met tijm, kerriepoeder, zout en peper.
4. Smeer de cottage cheese over de bodem van de flammkuchen en verdeel de groente erop. Bak nog 5-6 minuten in de hete oven.
5. Pluk de tuinkers van de bodem en meng met olijfolie extra vierge, zout en peper. Besprenkel de flammkuchen vlak voor het serveren met de tuinkers olie.

Tip: Waarschijnlijk past niet alles op de flammkuchen, je kunt van deze ingrediënten ook een heerlijke salade maken voor ernaast of bij de lunch voor de volgende dag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

