



300 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met bloemkool in knoflookolie

peterselie en Légumaise

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Het traditionele recept bevat een bodem van dun brooddeeg die met crème fraîche, uien en reepjes spek is belegd. Vandaag beleggen we de flammkuchen met een in knoflookolie gebakken bloemkool en pittige Légumaise. Een super lekkere combinatie!

40 min | 684 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
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Légumaise kokos rode curry	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Zout en (chili)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.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de bloemkool in hele kleine roosjes en de stonk in dunne plakjes. Meng de olie met zout en (chili)peper en pers de knoflook erboven uit. Doe de bloemkool in een ovenschaal en schenk de knoflookolie erover. Hussel goed door elkaar en bak de bloemkool alvast 15 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Pel intussen de ui en snijd in partjes of ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui enkele minuten op een middelhoog vuur.
4. Besmeer het flammkuchendeeg losjes met de helft van de Légumaise en verdeel de voorgebakken bloemkool en ui erover. Als niet alles op de flammkuchen past, servere je de rest ernaast. Bak de flammkuchen nog 10-15 minuten boven in de hete oven.
5. Klop de overgebleven Légumaise los met een beetje water en druppel voor het serveren over de flammkuchen. Werk af met de kleingesneden peterselie.

Tip: Snijd wat van het groene blad van de biologische bloemkool klein en roerbak mee. Dit kun je prima eten!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

