



Flammkuchen vegan lahmacun

met een tomaat-komkommersalade

Het Turkse gerecht lahmacun (spreek je uit als: 'lach-maa-dzjoen') staat bij ons bekend als Turkse pizza. Dit gerecht bestaat uit een deegbodem met tomatenpuree en gehakt. Vandaag gebruiken we flammkuchendeeg en vegan gehakt. We serveren de lahmacun flammkuchen met een salade van tomaat en komkommer en een knoflooksausje.

20 min | 655 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
Vegan gehakt	g	60	120	180	240
Tomatenpuree	g	35	70	100	150
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
(Soja) yoghurt/(vegan) mayonaise	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 zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3 minuten onderin de hete oven.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak het vegan gehakt samen met de tomatenpuree een minuut. Voeg een beetje water toe en breng op smaak met zout en peper. Besmeer het voorgebakken flammkuchendeeg met het vegan gehaktmengsel en verdeel de helft van de ui erop. Besprenkel met olijfolie en bak nog 10 minuten in de hete oven.
3. Was intussen de komkommer en tomaat en snijd in blokjes. Snijd de overgebleven ui fijn. Hak de peterselie grof. Meng de komkommer, tomaat, ui en peterselie in een kom. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met olijfolie extra vierge.
4. Pel de knoflook. Doe de (soja) yoghurt (of vegan mayonaise) in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng de knoflooksaus op smaak met zout en peper.
5. Beleg de flammkuchen met een beetje van de tomaat-komkommersalade en druppel wat van de knoflooksaus erover. Garneer met de overgebleven peterselie. Serveer de rest van de salade ernaast.

Tip: Je kunt ook een deel van de tomaat met de flammkuchen meebakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

