

Flammkuchen met warmgerookte zalmsnippers

venkel en bosui

Cottage cheese is een frisse variatie op kwark, met een prettige structuur en neutrale smaak. Cottage cheese is gemaakt van jonge, ongerijpte kaas met een laag koolhydraat- en vetpercentage. Het is heerlijk op brood, maar kan ook gebruikt worden als frisse dip bij bijvoorbeeld rauwkost of op de flammkuchen van vandaag. Door het hoge eiwitgehalte ook heel geschikt voor sporters.

15 min | 810 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
Venkel	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Cottage cheese	g	75	150	200	300
Warm gerookte zalmsnippers	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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 uit de oven en leg even opzij.
2. Was de venkel, verwijder de onderkant en het groen en snijd in hele dunne plakjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de venkel 3-5 minuten op een hoog vuur.
3. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Snijd de bosui in dunne ringetjes. Hak de dille fijn en maak een dressing van de dille, limoensap, olijfolie en mosterd. Meng de cottage cheese met de helft van de mosterd-dille dressing.
4. Verdeel de cottage cheese losjes over het voorgebakken flammkuchendeeg, beleg met de venkel, ui en bosui en bak circa 10 minuten in de hete oven. Waarschijnlijk zal niet alles op de flammkuchen passen. Wat overblijft serveer je ernaast. Verdeel de laatste 2 minuten de warmgerookte zalm erover en bak de flammkuchen nog 2 minuten in het midden van de oven.
5. Druppel vlak voor het serveren wat mosterd-dille dressing over de flammkuchen.

Tip: Je kunt het venkelgroen ook gebruiken om de flammkuchen te garneren.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief