



400 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met gegrilde groenten

hummus en kikkererwten

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. We maken vandaag een lekkere variant met gegrilde groenten en hummus! Tip: bewaar de aubergine op een donkere plek buiten de koelkast.

25 min | 713 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	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Hummus	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de oven tot het deeg lichtbruin kleurt. Haal dan weer uit de oven.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne stroken. Was de courgette en aubergine en snijd in plakjes. Grill of bak de groenten enkele minuten tot ze lichtbruin zijn en vocht afgeven. Breng op smaak met zout en peper.
3. Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog. Breng de kikkererwten op smaak met olijfolie en ras el hanout.
4. Klop de hummus los met een klein beetje water en bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met de hummus. Verdeel de groenten en kikkererwten erover en bak in 10-15 minuten bruin en krokant in het midden van de hete oven.
5. Past niet alles op de flammkuchen? Serveer de overgebleven groenten er dan naast.

Tip: Je kunt de kikkererwten ook 10-15 minuten roosteren in een pan voor een lekkere crunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

