



Flammkuchen met een mango topping

zachte geitenkaas en spinazie

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Vandaag maken we een super lekkere vegetarische flammkuchen met mango. Dit gerecht bevat wat minder groente dan je van ons bent gewend, maar de vezelrijke mango maakt dit hopelijk helemaal goed! Tip: haal de mango uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

20 min | 720 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
Spinazie	g	150	300	500	600
Rode ui	st	2	3	4	6
Geitenkaas	g	40	75	100	150
Mango	st	0.5	1	1	2
Zadenmix	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	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 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de spinazie 1-2 minuten op een hoog vuur.
3. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Beleg het flammkuchendeeg met de geitenkaas, spinazie en rode ui. Breng op smaak met zout en peper en bak 10 minuten boven in de voorverwarmde oven.
4. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken. Haal de flammkuchen halverwege uit de oven en verdeel de mango en zadenmix erover. Plaats terug in de oven en bak nog 5 minuten.

Tip: Je kunt een deel van de mango ook met een staafmixer pureren en vermengen met een deel van de geitenkaas. Dit kun je als spread gebruiken voor op de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

