



320 gram  
groenten per  
portie \*

## Flammkuchen met tonijn

prei en tomaat

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 dat met crème fraîche, uien en reepjes spek is belegd. Vandaag maken we een variant met crème fraîche, tonijn, prei en tomaat.

25 min | 734 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                        |           | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Flammkuchendeeg        | <b>st</b> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Ui                     | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Prei                   | <b>st</b> | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Tomaat                 | <b>g</b>  | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Crème fraîche          | <b>ml</b> | 30  | 60  | 100 | 125 |
| Tonijn in water        | <b>g</b>  | 80  | 160 | 240 | 320 |
| Italiaanse kruiden     | <b>tl</b> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |     |     |     |     |
| Olijfolie extra vierge | <b>el</b> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Zout en peper          | <b>tl</b> |     |     |     |     |

*\*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.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd daarna heel klein. Was de tomaat en snijd klein. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
3. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg met de crème fraîche en beleg met de prei, ui, tomaat en tonijn. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Bak de flammkuchen nog 10-15 minuten in de hete oven.
4. Besprenkel vlak voor het serveren met olijfolie extra vierge.

*Tip: Je kunt de prei eerst ook een paar minuten in een bakpan stoven, zodat de prei iets zachter wordt.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

