



310 gram  
groenten per  
portie \*

## Flammkuchen met waterkerspesto

en gëmarineerde radijsjes

Radijsjes hebben een frisse en pittige smaak en zijn lekker gezond, maar vanwege hun uiterlijk worden ze vaak gebruikt als decoratie. Radijsjes bevatten weinig calorieën, maar ze zijn wel rijk aan vitamine C en ijzer. Wist je dat je het loof van biologische radijsjes prima kunt eten?

25 min | 677 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchendeeġ	<b>st</b>	1	2	3	4
Radijsjes	<b>bos</b>	0.5	1	1	2
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Waterkers	<b>ġ</b>	25	50	75	100
Zadenmix	<b>ġ</b>	15	25	40	50
Cottage cheese	<b>ġ</b>	50	100	150	200

*zelf toevoegen:*

Azijn	<b>el</b>	2	4	6	8
Olijfolie extra vierġe	<b>el</b>	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 bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeġ op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Was de radijsjes en snijd in dunne plakjes. Doe de radijsjes in een kom, breng op smaak met zout en besprenkel met azijn en water. Schep door elkaar en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Giet daarna de marinade weg.
3. Was de courgette en snijd met een kaasschaaf, dunschiller of scherp mes een aantal lange dunne linten van de zijkant. Leg de linten opzij voor later. Het binnenste deel snijd je in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de courgetteblokjes goudbruin op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Was de waterkers en pureer met de zadenmix en olijfolie extra vierġe fijn in een keukenmachine (of gebruik een blender of staafmixer). Schep de cottage cheese erdoor en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de waterkerspesto en de gebakken courgetteblokjes over de flammkuchenbodems en drapeer de courgettelinten erop. Bak nog 10-15 minuten boven in de hete oven. Serveer de flammkuchen met een schep van de frisse radijsjes erop. Of serveer de radijsjes als een salade er naast.

*Tip: Hou je van zoet? Voeg dan een klein beetje honing, suiker of siroop toe aan de marinade van de radijsjes. De flammkuchen is ook lekker met wat geraspte kaas.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

