



## Flammkuchen met Légumaise en ham

dille en tomatensalade

Onze Belgische chef Frank Fol heeft een hele serie Légumaises ontwikkeld: lekkere en gezonde groentesauzen zonder conserveringsmiddelen, kleurstoffen of smaakversterkers. De sauzen zijn klaar voor gebruik en multifunctioneel voor koude en warme toepassingen. Ideaal voor mensen die een supersnelle (gezonde) maaltijd willen bereiden, voor snackende kinderen en drukke ouders.

20 min | 779 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	<b>st</b>	1	2	3	4
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	<b>g</b>	100	200	300	400
Achterham	<b>g</b>	25	50	75	100
Légumaise	<b>g</b>	75	150	200	300
Geraspte kaas	<b>g</b>	25	50	75	100
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Verse dille	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Snijd de ham kleiner. Beleg de flammkuchen losjes met de Légumaise, champignons, ui en ham en strooi de helft van de kaas erover. Bak de flammkuchen in 10 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
3. Was de tomaat en snijd in dunne plakjes. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met olijfolie extra vierge.
4. Bestrooi de flammkuchen voor het serveren met de overgebleven kaas, verse dille, zout en peper. Serveer de tomatensalade bij de flammkuchen.

*Tip: Je kunt ook een paar plakjes tomaat op de flammkuchen leggen en meebakken in de oven.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

