



Flammkuchen met mozzarella

en een topping van pittige rucola

Een flammkuchen zijn tegenwoordig overal te bestellen en niet meer weg te denken uit de moderne keuken. Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd.

Een klassieke flammkuchen wordt belegd met room, ui en spek, maar er zijn natuurlijk veel variaties mogelijk. Vandaag beleggen we de dunne bodems met tomaat, paprika, prei, mozzarella en rucola.

25 min | 710 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
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Tomaat	g	50	100	200	200
Prei	st	1	2	3	3
Paprika	st	0.5	1	1	2
Mozzarella	g	50	100	150	200
Rucola	g	25	50	50	75
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	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 230 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Bak de flammkuchenbodems 3-4 minuten onder in de hete oven. Haal uit de oven en leg even opzij.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de tomatenpuree 2 minuten op een middelhoog vuur. Was de tomaat, snijd heel klein en bak met de tomatenpuree mee. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en laat de saus zachtjes pruttelen.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in dunne ringetjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle stroken. Laat de mozzarella goed uitlekken en scheur of snijd klein.
4. Smeer de tomatensaus losjes over de voorgebakken flammkuchenbodems en beleg met prei, paprika en mozzarella. Breng op smaak met zout en peper en druppel wat olijfolie erover.
5. Bak de flammkuchen in 10-15 minuten krokant en gaar bovenin de hete oven. Strooi de rucola voor het serveren over de flammkuchen.

Tip: Je kunt de prei ook eerst even bakken voordat de flammkuchen de oven in gaat. Past niet alles op de flammkuchen? Bak of grill de overgebleven groenten en meng met de rucola. Zo heb je een heerlijke salade voor eraanstaand.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

