



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Flammkuchen met gekleurde tomaatjes

spinazie en mozzarella

Mmmm, vandaag weer een overheerlijke flammkuchen op het menu. Onze heerlijke groene, gele, rode en paarse tomaatjes symboliseren de oorspronkelijke genetische rijkdom van ons voedsel. Er zijn tien tomatenrassen die er totaal verschillend uitzien en smaken. Van een Russisch ras uit de 18e eeuw tot de Roze Pruim die populair is in Azië.

20 min | 699 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Pizza- of quichedeeg	<b>st</b>	1	2	3	4
Rode ui	<b>st</b>	0,5	1	2	2
Spinazie	<b>g</b>	75	150	200	300
Wild wonder tomaatjes	<b>g</b>	150	300	450	600
Mozzarella	<b>g</b>	50	100	150	200
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2
Tomatenpuree	<b>g</b>	35	70	70	100

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<b>tl</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: 220 °C voor het pizzadeeg, 180 °C voor het quichedeeg. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd wat kleiner. Was de tomaatjes en halveer ze of snijd in plakjes. Laat de mozzarella goed uitlekken en snijd of scheur klein.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook 1 minuut. Doe de tomatenpuree erbij en bak enkele minuten mee om de puree te ontzuren. Verdun met een scheutje water.
4. Besmeer het pizza- of quichedeeg met de tomatenpuree, beleg met alle ingrediënten en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Pizzadeeg: bak 15-20 minuten in de hete oven. Quichedeeg: bak 30-40 minuten in de hete oven.

*Tip: Past niet alles op de flammkuchen? Maak dan van de overgebleven ingrediënten een salade voor eraast.*

Biologisch



[info@ekomenu.nl](mailto:info@ekomenu.nl)  
[info@ekomenu.be](mailto:info@ekomenu.be)

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

