



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Turkse flammkuchen met shoarma

prei en knoflookyoghurt

Op zoek naar een makkelijk, snel én superlekker recept? Met deze Turkse flammkuchen met shoarma en frisse knoflooksaus combineer je het allerbeste van twee werelden. Binnen 30 minuten op tafel en gegarandeerd smullen

20 min | 724 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	1	2
Prei	<b>st</b>	1	1	2	2
Tomaat	<b>g</b>	150	300	400	500
Varkensshoarma	<b>g</b>	100	200	300	400
Volle roeryoghurt	<b>ml</b>	40	75	100	150
Knoflookteen	<b>st</b>	1	2	2	3
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de oven tot het deeg lichtbruin kleurt. Haal dan weer uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Laat goed uitlekken. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak het shoarmavlees met de prei en de helft van de ui, enkele minuten op een hoog vuur.
4. Beleg het voorgebakken flammkuchendeeg met het shoarmavlees mengsel. Leg de tomaat en overige ui erop en bak nog circa 10 minuten boven in de hete oven. Serveer eventueel een deel van de tomaat als salade ernaast.
5. Roer de yoghurt met een beetje olijfolie (of water) los in een kommetje. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Druppel de knoflookyoghurt vlak voor het serveren over de flammkuchen.

*Tip: Heb je nog kaas in huis? Dan kun je een beetje over de flammkuchen raspen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

