



Klassieke flammkuchen met spek

en een frisse komkommersalade

Vandaag een echte klassieker op het menu: flammkuchen met room, ui en spek. Een flammkuchen heeft wel iets weg van een pizza, maar de bodem is een stuk dunner en krokanter. Deze flinterdunne pizza komt oorspronkelijk uit de Elzas waar de bakkers het dunne deeg gebruikten om de hitte van de houtgestookte oven te testen. Als de oven te heet was, vatte het deeg vlam. Vandaar de naam flammkuchen.

20 min | 755 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	3	4	4
Spekblokjes	g	35	70	100	140
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Komkommer	st	0.5	1	1.5	2
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Groene kruiden	tl	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	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 onder in de hete oven.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Snijd eventuele grote stukjes spek klein. Smeer de crème fraîche met de bolle kant van een lepel uit over het voorgebakken flammkuchendeeg. Beleg met de ui en spek en bak 10-15 minuten in de hete oven.
3. Was of schil intussen de komkommer en snijd in dunne plakjes. Was de bleekselderij en snijd in dunne halve maantjes.
4. Maak een dressing van olijfolie extra vierge, azijn, groene kruiden, zout en peper. Doe de komkommer en bleekselderij in een kom en meng de dressing erdoor.
5. Serveer de flammkuchen met de frisse salade ernaast.

Tip: De flammkuchen is ook heel lekker met kwark en een beetje geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

