



Flammkuchen wintereditie

met boerenkool, spruitjes en wortelpeterselie

Als je denkt aan wintergroenten denk je aan boerenkool en spruitjes. Maar heb je ook wel eens gehoord van wortelpeterselie? Wij zijn er dol op, want deze groente is heel veelzijdig en lekker. Qua uiterlijk lijkt hij wel wat op pastinaak, maar qua smaak zeker niet. Het blad van wortelpeterselie kan op dezelfde manier worden gebruikt als peterselie, vandaar de naam.

35 min | 826 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
Flammkuchen	st	1	2	3	4
Spruitjes	g	100	200	300	400
Wortelpeterselie	g	100	200	300	400
Boerenkool	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Papaya-curry spread	g	45	90	135	180
Pijnboompitjes	g	15	25	25	50
zelf toevoegen:					
Olie	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. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchen deeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Maak intussen de spruitjes schoon en snijd in plakjes. Schil de wortelpeterselie en snijd in kleine dobbelsteentjes. Verhit olie in een bakpan en bak de spruitjes en wortelpeterselie al omscheppend in 5 minuten beetgaar. Kruid met peper en zout.
3. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd of scheur klein. Doe de boerenkool in een kom, besprenkel met olie en kruid met zout en peper. Masseer enkele minuten met je handen. Op deze manier breek je de harde vezels en verzacht je de smaak. Bak de boerenkool 2 minuten met de spruitjes en wortelpeterselie mee.
4. Pel de ui en snijd in partjes of dunne ringen. Verdeel 3/4 van de papaya-curry spread over de flammkuchen en beleg met de voorgebakken groenten en ui. De rest van de papaya-curry spread verdun je met een beetje water. Alles wat niet op de flammkuchen past kun je ernaast serveren.
5. Strooi de pijnboompitjes over de flammkuchen en bak nog 10 minuten in de hete oven (pas op dat de boerenkool niet verbrandt). Lepel voor het serveren de overgebleven papaya-curry spread erover.

Tip: Je kunt de gemasseerde boerenkool ook apart serveren als salade naast of op de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

