



Flammkuchen met cottage cheese en broccoli

tuinkers en bleekselderij

Een frisse flammkuchen die je vrij snel op tafel zet. De populaire groente broccoli, samen met tuinkers en paprika. Om het af te maken: mega lekkere cottage cheese. Lekker smeuiig! Wist je dat als je de cottage cheese klopt, je een egale kaas krijgt, zonder bolletjes?

25 min | 564 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	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	400	400
Cottage cheese	<i>g</i>	75	150	200	300
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	<i>tl</i>	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 het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven.
2. Pel de knoflook en snijd klein. Was en snijd de paprika in plakjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Breek de bleekselderij van de onderkant, was en snijd in halve maantjes.
3. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en bak alle ingrediënten 3-4 minuten op hoog vuur. Maak op smaak met tijm, kerriepoeder, zout en peper.
4. Verdeel de cottage over de bodem van de flammkuchen en daarover de groente. Zet nog 5-6 minuten in de hete oven. Verdeel om het af te maken de tuinkers over het gerecht.

Tip: Je hebt waarschijnlijk teveel groente voor op de flammkuchen, je kunt van deze ingrediënten ook een heerlijke salade maken voor ernaast of bij de lunch voor de volgende dag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

