



250 gram
groenten per
portie *

Mexicaanse flammkuchen met gehakt

crispy maïs en zure room

Voor biodynamische telers is maïs een waardevol gewas in de vrucht-cyclus, door de dichte groei blijft het land vrij van onkruid. Maïs wordt vaak gegeten als groente, maar wist je dat maïs eigenlijk een graansoort is? En het past ook nog eens perfect bij deze Mexicaanse flammkuchen.

20 min | 728 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	<i>st</i>	1	2	3	4
Spinazie	<i>g</i>	50	100	200	200
Rundergehakt	<i>g</i>	50	100	150	200
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mais	<i>g</i>	100	200	200	300
Cherrytomaatjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Zure room	<i>ml</i>	50	65	100	125
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Chili)peper en zout					

**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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Was de spinazie en snijd kleiner. Verhit olie in een bakpan en rul het gehakt. Voeg de spinazie toe en laat kort slinken. Maak op smaak met de helft van de Mexicaanse kruiden, zout en peper.
3. Spoel de mais in een zeef onder de kraan. Was en halveer de tomaatjes. Beleg de flammkuchen met het gehakt, mais en tomaatjes. Past niet alles op de flammkuchen? Maak dan een salade van de overgebleven ingrediënten. Bestrooi met de geraspte kaas en breng op smaak met zout en peper
4. Bak de flammkuchen nog 10-15 minuten bovenin de hete oven. Meng de zure room met de rest van de Mexicaanse kruiden en verdeel deze over de flammkuchen.

Tip: Hou je van pit? Druppel dan wat tabasco over de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

