



250 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met groene asperges en pecorino

en een frisse tomatensalade

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas (een regio in Frankrijk). Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Het traditionele recept bevat een bodem van dun brooddeeg die met crème fraîche, uien en reepjes spek is belegd.

Vandaag maken we een flammkuchen met groene asperges en cherrytomaten. Groene asperges zijn volop verkrijgbaar van eigen bodem, dus het is nu de ideale tijd om ze te eten.

25 min | 592 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
Groene asperges	g	125	250	350	500
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Cottage cheese	g	50	100	150	200
Cherry tomaten	g	125	250	350	500
Pecorino	g	10	20	30	40

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	el	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. 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. Was de asperges en verwijder de harde onderkant. Snijd dikke exemplaren in de lengte doormidden. Pel de ui en snijd in dunne ringen.
3. Smeer de cottage cheese over het deeg, kruid met peper en zout en leg de asperges en ui erop (bewaar een beetje ui voor de salade). Bak de flammkuchen 8-10 minuten in de hete oven.
4. Was de cherrytomaten en halveer ze of snijd in vieren. Hussel met een restje gesnipperde ui, olijfolie extra vierge en balsamicoazijn en kruid met zout en peper.
5. Strooi vlak voor het serveren de pecorino over de flammkuchen en serveer de tomatensalade ernaast.

Tip: Meng de pecorino door de cottage cheese voor een extra kick in de bodem!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

