



Flammkuchen met tonijn-dillesaus

rode biet en zoete aardappel

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. Er zijn vele andere manieren mogelijk en dit recept is een heerlijke combinatie van biet, dille en tonijn.

30 min | 843 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	st	1	2	3	4
Rode biet	g	100	200	300	400
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Crème fraîche	ml	40	75	100	125
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Tonijn	g	80	160	240	320

zelf toevoegen:

Olijfolie	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. Bak de flammkuchenbodems alvast 3-5 minuten onder in de hete oven tot ze lichtbruin kleuren. Haal dan uit de oven en leg opzij.
2. Schil de rode biet en zoete aardappel. Snijd of schaaf in flinterdunne plakjes en snijd julienne (in hele dunne reepjes). Doe de zoete aardappel en bietjes in aparte kommen (anders kleurt alles rood) en besprenkel met olie. Kruid met peper en zout en schep om.
3. Roer de helft van de crème fraîche los met een beetje olijfolie en verdeel dit met de bolle kant van een lepel over het flammkuchendeeg. Beleg met de biet en zoete aardappel en bak nog 10-15 minuten in de hete oven.
4. Hak de dille fijn. Laat de tonijn uitlekken in een zeef en meng met de overgebleven crème fraîche en de helft van de dille. Kruid met peper en zout. Verdeel de tonijn over de flammkuchen en bak de laatste 3 minuten mee.
5. Serveer de flammkuchen en gaarneer met de overgebleven dille.

Tip: Je kunt de zoete aardappel ook koken, pureren en verdelen over de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

