



Flammkuchen met ei

spinazie en cherrytomaatjes

Het lijkt op een pizza, maar Flammkuchen (of tarte Flambée) is toch even wat anders. Van oorsprong komt deze pizza – belegd met room, ui en spek – uit de Elzas streek. Er zijn natuurlijk vele variaties mogelijk. Je kunt met de topping naar hartenlust variëren. Met het kant en klare deeg staat je Flammkuchen in een wip op tafel.

20 min | 767 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 ui	st	1	2	3	3
Wild wonder tomaatjes	g	100	250	300	400
Spinazie	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Ei	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal de flammkuchen uit de oven en laat even afkoelen.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaatjes en snijd doormidden. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein.
3. Pel en snipper de knoflook. Meng de crème fraîche met de knoflook en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Besmeer het flammkuchen deeg losjes met de room.
4. Beleg de flammkuchen met de helft van de spinazie, cherrytomaatjes en de helft van de ui. Breek de eieren erboven en bak de flammkuchen in 10-15 minuten gaar in de voorverwarmede oven.
5. Maak een salade van de overgebleven groenten door ze te mengen met olijfolie extra vierge, azijn en mosterd. Serveer de salade naast de flammkuchen.

Tip: Je kunt de groente ook even roerbakken en over de flammkuchen verdelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

