



Flammkuchen met venkel en pistachenoten

zoete aardappel en geraspte kaas

Zoete aardappel is het meest gegeten gewas in de wereld en daarmee ook een van de oudste soorten groente. Ook al doet de naam anders vermoeden, de zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de klassieke aardappel, het is namelijk een knolgewas! Vergeleken met de klassieke aardappel, bevat de zoete aardappel meer vezels en een lagere glycemische index. Hierdoor stijgt je bloedsuiker minder snel.

20 min | 964 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
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Venkel	st	0.5	1	2	2
Boeren crème fraîche	ml	35	65	100	125
Geraspte kaas	g	35	75	100	150
Pistachenoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Tijm	tl	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 het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven.
2. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Was de venkel, verwijder de topjes en het groen (bewaar voor garnering) en snijd in hele dunne plakjes.
3. Breng een pan met water aan de kook. Kook de zoete aardappel en venkel in 5 minuten en giet het water af. Verhit olie in een bakpan en bak de groenten even aan en breng op smaak met komijnpoeder.
4. Beleg het flammkuchendeeg met de crème fraîche en schep daar bovenop de groenten. Bestrooi met de geraspte kaas en bak nog 5-7 minuten bovenin de hete oven.
5. Hak de pistachenoten grof en strooi vlak voor het serveren over de flammkuchen. Garneer met wat venkelgroen.

Tip: Ook lekker met pijnboompitjes en verse basilicum.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

