



Flammkuchen met venkel en prei

feta en walnoten

Met deze flammkuchen geniet je van twee heerlijke seizoensgroenten. De nieuwe oogst prei heeft een pittige, maar toch zachte smaak. En met de venkelknol en feta is dit een verrukkelijke combinatie.

25 min | 717 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
Prei	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Zure room	ml	40	75	100	150
Feta	g	50	75	125	150
Walnoten	g	20	25	25	50

zelf toevoegen:

Bakolie	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 uit de oven.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in dunne ringen. Snijd het groen van de venkel en bewaar wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in hele dunne plakken. Snijd de rode ui in dunne partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de prei, venkel en ui 5 minuten op een hoog vuur.
3. Bestrijk het voorgebakken flammkuchendeeg losjes met de zure room en breng op smaak met zout en peper. Beleg vervolgens met de gebakken venkel, prei en ui. Verbrokkel de feta en verdeel over de flammkuchen. Bak in circa 12-15 minuten bruin en krokant boven in de hete oven.
4. Garneer de flammkuchen met de walnoten en wat fijngesneden venkelgroen. Heb je groenten over? Serveer die dan apart.

Tip: Voor een fris-zoete smaak, is het ook erg lekker om partjes peer toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

