



280 gram  
groenten per  
portie \*

## Flammkuchen met chioğgia bietjes

feta en rucola

Onze chioğgia bietjes worden geleverd door biologisch tuinbouwbedrijf De Lepelaar uit Het Riepje in Noord-Holland. Op de boerderij verbouwt Jan Schrijver met zijn team (chioğgia) bieten, kool, wortels, aardappels, postelein en verschillende soorten snijbiet. De Lepelaar is geheel biologisch-dynamisch. Dat betekent dat je rekening houdt met de aloude wetten van de natuur.

25 min | 789 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchendeeg	<b>st</b>	1	2	3	4
Chioǵgia bietjes	<b>g</b>	200	400	600	800
Rode ui	<b>st</b>	1	2	3	4
Feta	<b>g</b>	40	75	110	150
Rucola	<b>g</b>	50	100	150	200
Hazelnoten	<b>g</b>	15	25	40	50

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Azijn	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
Honing	<b>tl</b>	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 het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Schil intussen de chioǵgia bietjes en snijd in flinterdunne plakjes (met een mandoline, kaasschaaf of scherp mes) of rasp de bietjes grof. Pel de ui en snijd in dunne ringen.
3. Verwarm olijfolie met azijn en honing in een steelpan (pas op voor de zure damp), haal van het vuur en leg de bietenplakjes en ui erin. Laat dit even marineren (ongeveer 5 minuten). Giet daarna de marinade weg.
4. Verbrokkel de helft van de feta losjes over het flammkuchendeeg en beleg met de bietjes en de ui. Breng op smaak met zout en peper en bak de flammkuchen in circa 10 minuten gaar in het midden van de hete oven.
5. Was de rucola en laat goed uitlekken. Hak de hazelnoten grof. Haal de flammkuchen uit de oven en gaarneer met de overgebleven feta, rucola en de hazelnoten.

*Tip: Het is ook heel lekker om de hazelnoten kort te roosteren in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

