



## Flammkuchen met rode bietjes

broccoli en verse daslook kaas

Flammkuchen is een echte allemansvriend en is populair bij jong en oud. Het fijne aan flammkuchen is dat je het met van alles kunt beleggen wat je nog in je koelkast hebt liggen. In dit recept beleggen we het met lekkere zoete rode bietjes, broccoli, zachte smeerkaas en verse tijm.

20 min | 643 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Gekookte rode bieten	<i>g</i>	125	250	450	500
Flammkuchen	<i>st</i>	1	2	3	4
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Verse roomkaas knoflook-daslook	<i>g</i>	50	100	150	200
Verse tijm	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Balsamicoazijn	<i>el</i>	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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal daarna weer uit de oven en leg opzij.
2. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de roosjes van de broccoli en de stronk in dobbelsteentjes. Kook of stoom de broccoli 5 minuten. Giet het water af en laat heel goed uitlekken.
3. Snijd ondertussen de bietjes in blokjes of plakjes en besprenkel met balsamicoazijn. Pel de ui en snijd in halve ringen. Rits de tijm van de takjes.
4. Smeer 3/4 deel van de kaas over het voorgebakken flammkuchendeeg. Beleg vervolgens met de broccoli, de bietjes en de uiringen. Verdeel de rest van de kaas en de tijm erover en bak de flammkuchen nog 8-10 minuten in de oven.

*Tip: Heb je bietjes over? Maak eens een rode bieten smoothie! Mix een rode biet samen met banaan en kiwi in de blender tot een glatte smoothie. Voeg eventueel wat kokosmelk toe. Een heerlijke vitamine boost!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

