



Flammkuchen met in Luikse stroop gebakken pompoen

spinazie en geitenkaas

De pompoen is een vruchtgroente en komt oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika. Maar onze biologische pompoenen komen gewoon van eigen bodem. Pompoen bevat de vitaminen C en E en mineralen ijzer en calcium. Ook bevat deze groente veel betacarotenen, wat goed is voor je ogen en huid.

Voor het gemak hebben we de pompoen alvast voorgesneden. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

35 min | 703 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
Flammkuchen	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Sirop de Liège	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Geitenkaas met kruiden	<i>g</i>	50	100	135	200
Walnoten	<i>g</i>	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	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.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de pompoenblokjes 5-10 minuten op een middelhoog vuur (voeg eventueel een klein scheutje water toe tegen aanbranden). Schil en rasp de gember erboven en bak kort mee. Roer de stroop los met azijn en schep op het laatst door de pompoenblokjes.
3. Was de spinazie in een vergiet, laat heel goed uitlekken en snijd klein. Verwarm de spinazie met de pompoen en laat een beetje slinken.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verdeel alle groenten over het flammkuchendeeg en verbrokkel de geitenkaas erover. Maak af met grof gehakte walnoten en een sliertje olijfolie.
5. Bak de flammkuchen 10 minuten in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Het is ook lekker om een deel van de pompoen te puren, te kruiden met peper en zout en deze crème losjes over het deeg te verdelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

