



230 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met gele paprikasaus

courgette, kip en pittige rucola

Flammkuchen, wij kunnen het wel iedere dag eten. Deze week beleggen we hem snel met gele paprikasaus, rucola, courgette en kip. Onze Légumaise gele paprika is van nature een bron van vitamine C, kalium en foliumzuur en rijk aan Omega-3 vetzuren. Deze pure groentesaus is een lekkere en gezonde smaakmaker op de flammkuchen van vandaag. Even in de oven en smullen maar!

20 min | 846 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
Flammkuchendeeġ	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	2	3
Courġette	st	0.5	1	1.5	2
Rucola	g	25	50	75	100
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Légumaise ġele paprika	g	75	150	150	300
zelf toevoegen:					
Olie of boter	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. Bak het flammkuchendeeġ 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was de courġette en snijd of schaaf in dunne plakken. Was de rucola en laat goed uitlekken.
3. Snijd de kipdijbeenfilet in repen. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de kipreepjes in 3 minuten rondom bruin. Kruid met zout en peper en schep uit de pan.
4. Beleg de flammkuchen losjes met de helft van de Légumaise. Verdeel dan de courġette, ui en kip erover en bak de flammkuchen in 10-15 minuten gaar in de hete oven.
5. Garneer de flammkuchen met de rucola en druppel de overgebleven Légumaise erover.

Tip: Je kunt de courġetteplakjes ook eerst grillen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

