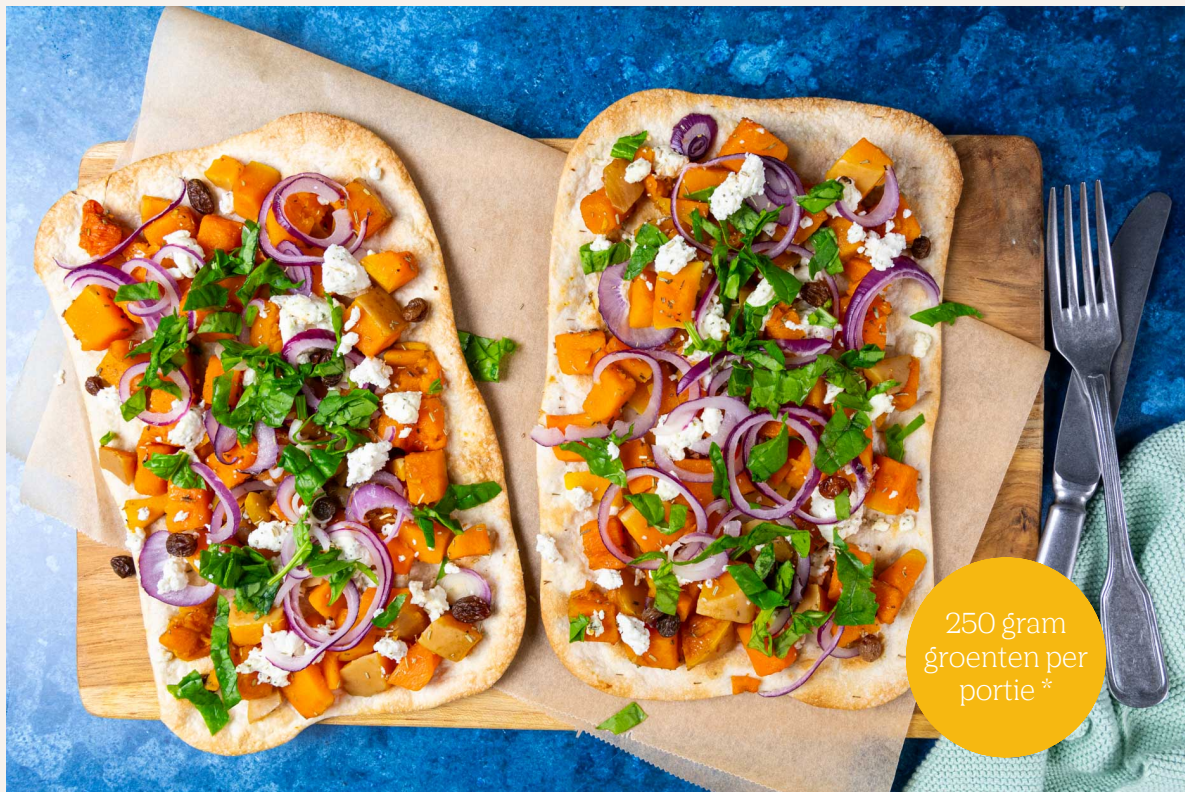




250 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met gekaramelliseerde pompoen

geitenkaas en basilicum

De pompoen is een vruchtgroente en komt oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika. Pompoen bevat de vitaminen C en E en mineralen ijzer en calcium. Ook vind je veel betacarotenen in pompoen, wat goed is voor je ogen en huid. Pompoenen zijn niet alleen lekker en gezond, maar ook heel veelzijdig qua bereiding. Vandaag marinieren we de pompoen met honing en tijm voor een extra zoete smaak.

30 min | 668 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
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Honing	st	0.25	0.5	0.75	1
Tijm	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	1	1	2	2
Rozijnen	g	15	25	25	50
Geitenkaas	g	35	65	100	125
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	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. Zorg dat de oven goed heet is. Bak het flammkuchendeeġ 3-4 minuten onderin de voorverwarmde oven. Haal dan uit de oven en zet opzij.
2. Breng een pan met water (of bouillon) aan de kook en kook de pompoenblokjes 5-7 minuten. Giet het water af, laat even droogstomen en meng de pompoenblokjes met olie, honing, tijm, zout en peper.
3. Pel de ui en snijd in flinterdunne ringen. Laat de rozijnen wellen in lauw water (giet daarna het water af).
4. Beleg de flammkuchen met geitenkaas, gemarineerde pompoen, ui en rozijnen en bak nog 10-15 minuten in de hete oven.
5. Strooi de kleingesneden basilicum over de flammkuchen.

Tip: Het is ook lekker de flammkuchen met gehakte nootjes te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

