



Flammkuchen met spinazie

courgette en pijnboompitten

De vertaling van flammkuchen betekent letterlijk brandende taart en wordt in het Frans Tarte Flambée genoemd. Wij staan ook in vuur en vlam door dit lekkere recept. Een klassiek flammkuchen wordt gemaakt met spek, room en heel veel ui. Maar vandaag staat een snelle, vegetarische variant op het menu.

20 min | 740 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchendeeġ	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	2	3
Courġette	st	1	1	2	2
Tomaat	st	1	1	2	3
Spinazie	g	50	75	100	150
Crème fraiche	ml	35	65	100	125
Pijnboompitjes	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	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. Bak het flammkuchendeeġ 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal het deeġ uit de oven en zet opzij.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de courġette en tomaat. Schaaf de courġette met een kaasschaaf (of dunschiller) in dunne plakken. Snijd de tomaat in plakken. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Verwarm een klein beetje olijfolie in een bakpan en laat de spinazie tot de helft slinken.
3. Besmeer de flammkuchen losjes met de crème fraiche. Beleg met de courġette, de spinazie, tomaat en ui. Besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper.
4. Bak de flammkuchen circa 15 minuten in de oven tot deze bruin kleurt. Rooster de pijnboompitjes in een droge bakpan.
5. Serveer de flammkuchen met de geroosterde pijnboompitjes.

Tip: Je kunt ook een deel van de spinazie en courġette als een salade serveren bij de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

