



Flammkuchen met pompoen en mizuna-salsa

mozzarella en radijsjes

We verwennen onszelf vandaag met een makkelijke en snelle maaltijd uit de oven: flammkuchen. Favo van groot en klein bij Ekomenu. Je krijgt een echt leuke smaakbeleving door de heerlijke combinatie van mozzarella, radijsjes en pompoen samen met een eenvoudige mizuna-salsa. Mizuna kun je vergelijken met rucola, maar dan iets minder pittig. Lekker fris vooral!

20 min | 814 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
Gesneden pompoen	<i>g</i>	200	400	600	800
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Mozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
Mizuna	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Balsamico-azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</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. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de oven tot het deeg lichtbruin kleurt. Haal dan weer uit de oven en leg opzij.
2. Snijd de pompoen eventueel in nog kleinere stukjes. Breng een pan met een klein laagje water en een scheutje olijfolie aan de kook en kook/stoom de pompoenstukjes in 10 minuten gaar. Was intussen de radijsjes en snijd in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in ringen. Meng de radijs en ui door de pompoen en maak op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
3. Maak een lekkere salsa van de mizuna (bewaar wat voor garnering), olijfolie, zout, peper en een beetje balsamico-azijn in de hakmolen of met een vijzel.
4. Laat de mozzarella uitlekken en scheur klein. Bestrijk de flammkuchen met de salsa en verdeel de groenten en mozzarella erover. Bak de flammkuchen in 8-10 minuten gaar boven in de voorverwarnde oven.
5. Haal de flammkuchen uit de oven en garneer met de overgebleven mizuna. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Sommige kinderen vinden ui niet lekker op de flammkuchen. Doe er eentje zonder, de rest van de groente zal erg goed bevallen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

