



Flammkuchen met bimi

en tuinkers-dressing

Een flammkuchen is een gerecht die je vrij snel op tafel zet. De populaire groente bimi, samen met kruidige tuinkers bleekselderij en paprika. Om het af te maken: mega lekkere en smeuïge cottage cheese. Wist je dat als je de cottage cheese opklopt, je een egale kaas krijgt, zonder bolletjes?

25 min | 584 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	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Bimi	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Cottage cheese	g	100	200	300	400
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal dan het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in plakjes. Was de bimi en snijd kleiner. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak alle ingrediënten 3-4 minuten op een hoog vuur. Maak op smaak met tijm, kerriepoeder, zout en peper.
4. Smeer de cottage cheese over de bodem van de flammkuchen en verdeel de groente erop. Bak nog 5-6 minuten in de hete oven.
5. Pluk de tuinkers van de bodem en meng met olijfolie extra vierge, zout en peper. Besprenkel de flammkuchen vlak voor het serveren met de tuinkers olie.

Tip: Waarschijnlijk past niet alles op de flammkuchen, je kunt van deze ingrediënten ook een heerlijke salade maken voor ernaast of bij de lunch voor de volgende dag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

