



Flammkuchen met zuurkool en kaas

spinazie salade en dille dressing

Vandaag een heerlijke flammkuchen (of 'tarte flambée') op het menu voor gure dagen. Een flammkuchen vindt zijn oorsprong in de Elzas. Klassiek wordt 'ie gegeten met crème fraîche, ui, spekjes en kaas. Vandaag maken we een vegetarische variant met zuurkool en kaas en een heerlijke spinazie salade eraast.

25 min | 823 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
Rode ui	<i>st</i>	1	3	4	6
Zuurkool	<i>g</i>	125	250	400	500
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150
Baby Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</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. Bak het flammkuchendeeg 3-4 minuten onderin de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Snipper een deel van de ui heel klein voor door de salade. Laat de zuurkool heel goed uitlekken in een zeef (spoel eventueel).
3. Hak de dille klein. Voor een lekkere dille dressing meng je olijfolie, azijn, dille en zout en peper naar smaak.
4. Meng de crème fraîche met een klein scheutje dille dressing en besmeer de flammkuchenbodems ermee. Beleg met zuurkool, ui ringen en strooi de kaas erover. Bak de flammkuchen 10-15 minuten in de oven.
5. Spoel intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Meng met de gesnipperde ui en besprenkel met dille dressing. Serveer de flammkuchen met de frisse spinazie salade eraast.

Tip: Je kunt de flammkuchen eventueel ook beleggen met wat klein gesneden appel of rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

