



## Flammkuchen met rauwe ham

courgette en mozzarella

We beleggen onze flammkuchen vandaag vlak voor het serveren met een overheerlijke rauwe ham. Dit vlees van Nederlandse herkomst wordt gemaakt van pure ingrediënten en zonder hulpstoffen, bereid volgens het oeroude vak. Het hele zout- en rijpproces van deze rauwe ham duurt een jaar. En dat proef je in geur, smaak én bite!

20 min | 703 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

Flammkuchendeeg	<b>st</b>	1	2	3	4
Courgette	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Tomatenpuree	<b>g</b>	35	70	100	140
Ui	<b>st</b>	1	2	3	4
Mozzarella	<b>g</b>	50	100	150	200
Rauwe ham	<b>g</b>	25	50	75	100

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	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 minuten onderin de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgette blokjes goudbruin. Schep uit de pan en leg opzij. Was de tomaat en snijd klein. Gebruik dezelfde pan van de courgette om de tomatenpuree met 3/4 van de tomatenstukjes te bakken op een middelhoog vuur.
3. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Laat de mozzarella uitlekken en scheur klein.
4. Besmeer het voorgebakken flammkuchendeeg met de tomatensaus. Beleg losjes met de courgette, overgebleven tomaat, ui en mozzarella. Bak nog 10-15 minuten bovenin de hete oven.
5. Scheur de rauwe ham in lange repen en verdeel vlak voor het serveren op de flammkuchen (de ham hoeft je niet te verwarmen).

*Tip: Je kunt deze flammkuchen ook presenteren in kleine stukjes op een borrelplankje.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

