



380 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met courgette, feta en avocado

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. 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! Flammkuchen zijn niet meer weg te denken uit de moderne keuken.

20 min | 759 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	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	4
Tomaat	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	2	3
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Feta	g	50	75	125	150
Avocado	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	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. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Was de tomaat en snijd in plakjes. Was de courgette, snijd doormidden en schaf de courgette in lange, dunne plakken. Verwarm olie in een bakpan en bak de groente 3-5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met de ras el hanout, peper en zout.
3. Verbreek de feta en strooi over de flammkuchenbodem. Beleg verder losjes met de groente en bak de flammkuchen nog 5-7 minuten in het midden van de hete oven. Houd de oven goed in de gaten.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, en lepel het vrucht vlees eruit. Snijd in dunne plakjes en verdeel tenslotte over de flammkuchen. Druppel wat olijfolie extra vierge erover en breng op smaak met zout en peper.
5. Past niet alles op de flammkuchen? Maak van de overgebleven groenten (en feta) een lekkere salade.

Tip: Haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op de fruitschaal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

