



## Flammkuchen vegan lahmacun

met een tomaat-komkommersalade

Het Turkse gerecht lahmacun (spreek je uit als: 'lach-maa-dzjoen') staat bij ons bekend als Turkse pizza. Dit gerecht bestaat uit een deegbodem met tomatenpuree en gehakt. Vandaag gebruiken we flammkuchendeeg en vegan gehakt. We serveren de lahmacun flammkuchen met een salade van tomaat en komkommer en een knoflooksausje.

20 min | 685 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
Vegan gehakt	g	60	120	180	240
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
(Soja) yoghurt/(vegan) mayonaise	el	1	2	3	4
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 onderin de hete oven.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak het vegan gehakt samen met de tomatenpuree een minuut. Breng op smaak met zout en peper. Voeg eventueel een beetje water toe als het geheel te dik is. Besmeer het voorgebakken flammkuchendeeg met het gehaktmengsel en verdeel de helft van de ui erop. Besprenkel met olijfolie en bak nog 10 minuten in de hete oven.
3. Was intussen de komkommer en tomaat en snijd in blokjes. Snijd de overgebleven ui fijn. Hak de peterselie grof. Meng de komkommer, tomaat, ui en peterselie in een kom. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met olijfolie extra vierge.
4. Pel de knoflook. Doe de (soja) yoghurt (of vegan mayonaise) in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng de knoflooksaus op smaak met zout en peper.
5. Beleg de flammkuchen met een beetje van de tomaat-komkommersalade en druppel wat van de knoflooksaus erover. Garneer met de overgebleven peterselie. Serveer de rest van de salade eraan.

*Tip: Je kunt ook een deel van de tomaat met de flammkuchen meebakken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

