



320 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met bietjes

geitenkaas en hazelnoten

Onze bietjes worden geleverd door biologisch tuinbouwbedrijf De Lepelaar uit Het Rijpje in Noord-Holland. Op de boerderij verbouwt Jan Schrijver met zijn team (chioġġia) bieten, kool, wortels, aardappels, postelein en verschillende soorten snijbiet. De Lepelaar is geheel biologisch-dynamisch. Dat betekent dat je rekening houdt met de aloude wetten van de natuur. Bodembiodiversiteit speelt een cruciale rol bij een gezonde ontwikkeling van de gewassen.

35 min | 797 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
Puntpaprika	g	75	150	250	300
Gele paprika	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Geitenkaas	g	50	100	150	200
Chioǵǵia bietjes	g	150	300	450	600
Honing	st	0.5	1	1.5	2
Rucola	g	25	50	75	100
Hazelnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	50	100	150	200
Tijm	tl	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	2	3
Azijn	ml	25	50	75	100
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 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Bereid de bouillon. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Verwarm olie in een pan en bak de paprika kort aan. Pers de knoflook erboven uit en schenk de bouillon erbij. Laat 8-10 minuten pruttelen. Pureer de paprika's met een deel van de geitenkaas tot een gladde puree/saus en maak op smaak met tijm, zout en peper. Bewaar wat paprika reepjes voor op de flammkuchen.
3. Schil intussen de chioǵǵia bietjes en snijd in flinterdunne plakjes (met een mandoline, kaasschaaf of scherp mes) of rasp de bietjes. Verwarm olie met azijn en honing in een steelpan (pas op voor de zure damp), haal van het vuur en leg de plakjes biet erin. Laat dit even marineren (ongeveer 5 minuten) en schep de bietjes uit de marinade.
4. Verdeel de paprikasaus over de voorgebakken flammkuchenbodem en beleg met de bietjes en de overgebleven geitenkaas. Breng op smaak met tijm, zout en peper en bak de flammkuchen circa 10-15 minuten in het midden van de hete oven.
5. Was de rucola en laat goed uitlekken. Hak de hazelnoten grof. Haal de flammkuchen uit de oven en garmeer met de rucola en hazelnoten.

Tip: Je kunt de chioǵǵia bietjes eventueel ook fijn julienne snijden (dunne reepjes) in plaats van plakjes. En daar de flammkuchen mee beleggen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

