



230 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met gekleurde tomaatjes

spinazie en mozzarella

Mmmm, vandaag weer een overheerlijke flammkuchen op het menu. Onze heerlijke groene, gele, rode en paarse tomaatjes symboliseren de oorspronkelijke genetische rijkdom van ons voedsel. Er zijn tien tomatenrassen die er totaal verschillend uitzien en smaken. Van een Russisch ras uit de 18e eeuw tot de Roze Pruim die populair is in Azië.

20 min | 693 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0,5	1	2	2
Spinazie	g	75	150	200	300
Wild wonder tomaatjes, los	g	125	250	375	500
Mozzarella	g	50	100	150	200
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tomatenpuree	g	35	70	70	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal dan uit de oven.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd wat kleiner. Was de tomaatjes en halveer ze of snijd in plakjes. Laat de mozzarella goed uitlekken en snijd of scheur klein.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook 1 minuut. Doe de tomatenpuree erbij en bak enkele minuten mee om de puree te ontzuren. Verdun met een scheutje water.
4. Besmeer het flammkuchendeeg met de tomatenpuree, beleg met alle ingrediënten en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Bak de flammkuchen 10-15 minuten in de hete oven.

Tip: Past niet alles op de flammkuchen? Maak dan van de overgebleven ingrediënten een salade voor eraast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

