



Mexicaanse flammkuchen met maiskolf

spinazie en zure room

Voor biodynamische telers is maïs een waardevol gewas in de vruchtcyclus, door de dichte groei blijft het land vrij van onkruid. Maïs wordt vaak gegeten als groente, maar wist je dat maïs eigenlijk een graansoort is? En het past ook nog eens perfect bij deze Mexicaanse flammkuchen.

20 min | 699 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
Suikermais	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	75	150	225	300
Cherrytomaatjes	g	125	250	300	400
Zure room	ml	50	100	125	200
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
(Chili)peper en zout					

**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 leg opzij.
2. Verwijder de buitenste bladeren van de mais. Kook de mais 5 minuten en zet daarna het vuur uit. Laat de mais in het warme water liggen totdat de rest klaar is. Giet daarna het water af.
3. Was de spinazie en snijd kleiner. Verhit de olie in een bakpan en laat de spinazie kort slinken. Maak op smaak met zout en peper.
4. Meng de zure room met de Mexicaanse kruiden. Verdeel de zure room op de flammkuchen en beleg met de spinazie en klein gesneden tomaatjes. Bestrooi met de geraspte kaas en breng op smaak met zout en peper. Bak de flammkuchen nog 8-10 minuten bovenin de hete oven.
5. Snijd met een scherp mes van boven naar beneden de maiskorreltjes van de kolf. Haal de flammkuchen uit de oven en leg de mais erop. Werk af met een klontje boter en een snuf zout.

Tip: Hou je van pit? Druppel dan wat tabasco over de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

