



250 gram
groenten per
portie *

Flammkuchen met pesto en portabella

warme venkelsalade en pijnboompitjes

Pijnboompitten zijn gepelde zaadjes uit de dennenappels van pijnbomen (dennen). Het is heel arbeidsintensief om de pitten te oogsten en te pellen. Daarom zijn ze heel kostbaar, maar zo verschrikkelijk lekker! Helemaal in combinatie met een heerlijke flammkuchen met pesto en portabella. Meer wil je eigenlijk niet.

25 min | 690 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
Flammkuchendeeġ	st	1	2	3	4
Portabella	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Rucola pesto	g	30	60	90	120
Pijnboompitten	g	15	25	25	50
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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. Bak het flammkuchendeeġ 3-5 minuten onderin de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Snijd de portabella in plakken. Verhit olie in een bakpan en bak de portabella aan alle kanten bruin. Kruid met zout en peper.
3. Pel de ui en snijd in dunne ringen of in partjes. Besmeer het flammkuchendeeġ losjes met pesto en leg daar bovenop de portabella plakken en ui. Strooi de pijnboompitten erover, besprenkel met olie en bak nog 8-10 minuten in de hete oven.
4. Was intussen de venkel, (bewaar het groene blad voor garnering) en snijd in hele dunne plakjes of partjes. Verhit olie in een bakpan (bijvoorbeeld die van de portabella) of grillpan en bak de venkel aan alle kanten bruin op een hoog vuur. Kruid met zout en peper en voeg eventueel een klein scheutje water toe tegen aanbranden.
5. Serveer de flammkuchen met de venkelsalade ernaast. Garneer met wat venkelgroen.

Tip: De venkel kun je ook rauw serveren. Heerlijk fris!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

