



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 | 700 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	g	150	300	450	600
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 zorg dat de oven goed heet is. 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. 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 voor 10-15 minuten in de hete oven.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

