

Flammkuchen met in Luikse stroop gebakken pompoen

geitenkaas en walnoten

De pompoen is een vruchtgroente en komt oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika. Maar onze biologische pompoenen komen gewoon van eigen bodem. Voor het gemak hebben we de pompoen alvast voorgesneden, zodat jij snel deze flammkuchen op tafel kunt zetten!

35 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
Gesneden pompoen	g	200	400	600	600
Sirop de Liège	st	0.25	0.5	1	1
Spinazie	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Flammkuchen	st	1	2	3	4
Geitenkaas	g	50	100	150	200
Walnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de pompoenblokjes 5-10 minuten op een middelhoog vuur (voeg eventueel een klein scheutje water toe tegen aanbranden). Roer de stroop los met azijn en schep op het laatst door de pompoenblokjes. Maak op smaak met komijn, peper en zout.
3. Was de spinazie in een vergiet, laat heel goed uitlekken en snijd klein. Verwarm de spinazie met de pompoen en laat een beetje slinken.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verdeel alle groenten over het flammkuchendeeg en verbrokkel de geitenkaas erover. Maak af met grof gehakte walnoten en een sliertje olijfolie.
5. Bak de flammkuchen nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Het is ook lekker om een deel van de pompoen te pureren, te kruiden met peper en zout en deze crème losjes over het deeg te verdelen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief