



Vegetarische flammkuchen met tonijn

met groene bonen en tomatensalade



30-40min



2 personen

Vandaag vieren we een droomhuwelijk: de flammkuchen uit de Elzas is getrouwd met de beroemdste tonijntopping van de Côte d'Azur! De huwelijksceremonie is kleurrijk aangekleed met sperziebonen en kerstomaatjes, de bruiloft vindt plaats op knoflookgrond en de gasten, een fijne veldsla salade met olijven en reepjes ingelegde ui, vormen de kers op de taart!

Wat je van ons krijgt

- 100g sperziebonen
- 250g cherrytomaten
- 1 blik vegan tonijn ⁶
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 zakje zwarte olijven
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wil je dit recept veganistisch maken? Vervang dan de mayonaise met vegan mayonaise!

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 27.9g, koolhydraten 86.6g, eiwit 23.3g



1. Topping voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in **3 gelijke stukken**. Halveer de **helft van de tomaten**. Meng de **vegan tonijn incl. olie** met de **bonen, tomaat** en een snuf peper en zout.



4. Ui inleggen

Breng de maximale hoeveelheid water aan de kook in een waterkoker. Pel en halveer de **ui**, snijd in dunne reepjes en leg in een zeef. Meng de **rest van het citroensap** met 4el azijn, 1el suiker en 2tl zout en roer tot het zout en suiker opgelost zijn. Giet het gekookte water over de **ui** en meng de **ui** direct daarna met het **inlegmengsel**.



2. Deeg voorbereiden

Rol het **deeg** met het papier aan de onderkant uit over een bakplaat. Rasp de **citroen** en pers 'm uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **citroenrasp** met **1tl citroensap**, de **knoflook** en 3el mayonaise. Breng de **sous** op smaak met peper en zout en bestrijk het **deeg** ermee.



5. Salade maken

Snijd de **olijven** grof. Halveer de **rest van de tomaten** en hussel om met de **veldsla** en de **olijven**.



3. Flammkuchen bakken

Verdeel het **tonijn-bonenmengsel** gelijkmatig over het **deeg**. Bak de **flammkuchen** 9-12min in de oven tot het **deeg** knapperig is en de randen goudbruin.



6. Afmaken en serveren

Giet de **ui** af in een zeef en vang **1el inlegmengsel** op. Meng het **inlegmengsel** met de **salade**. Snijd de **flammkuchen** in stukken, garneer met de **ingelegde ui** en serveer met de **salade**.