



Flammkuchen met feta en broccoli

met bechamelsaus en uienmarmelade



20-30min



2 personen

Met een flammkuchen kun je niet de fout in gaan: het is kinderspel om te bereiden, geliefd door iedereen en lekker in eindeloze combinaties. Vandaag beleg je hem met broccoli, tomaat en ui op een romige bodem van bechamelsaus. Je maakt het af met zoute feta en een zoetzure uienmarmelade. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1x uienmarmelade ¹²
- 100g feta ⁷
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 250ml melk ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- maatbeker
- garde

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

Kooktip

Verwerk de rest van de mesclun de volgende dag in een frisse salade. Zo eet je twee dagen op rij een voedzame portie groen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 844kcal, vet 32.1g, koolhydraten 98.5g, eiwit 33.1g



1. Bechamelsaus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Doe 2el bloem, 250ml melk, 1tl mosterd, een ½tl zout en een snuf peper in een kleine, onverwarmde kookpan. Klop met een garde tot een glad geheel.



2. Bechamelsaus koken

Verwarm de kookpan nu op medium tot hoog vuur en laat de **bechamelsaus** al roerende indikken. Roer nog ca. 1min wanneer de **sous** begint te bubbelen en haal dan de pan van het vuur.



3. Toppings voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in ca. 1cm grote blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in middelgrote blokjes. Meng de **groente** met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



4. Flammkuchen beleggen

Rol het **deeg** uit over een bakplaat en bestrijk met de **bechamelsaus**. Laat daarbij zo min mogelijk rand zonder **sous** over. Verdeel de **groente** gelijkmatig over het **deeg**.



5. Flammkuchen bakken

Verkrumel de **feta** over de **groente**. Roer de **uienmarmelade** met 1el balsamicoazijn glad en verdeel over de **groente** en **feta**. Bak de **flammkuchen** 10-15min in de oven, tot de randen licht knapperig zijn en het midden goed doorbakken.



6. Salade maken

Meng de **mesclun** met 1el olijfolie en 1el balsamicoazijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de **salade**.