

DINNERLY



<650kcal Flammkuchen met roerei en champignon

met tomaat en bosui



ca. 20min



2 personen

Bij Dinnerly draait normaal gesproken alles om het avondeten, maar we houden stiekem ook heel erg van ontbijt! Daarom laten we ons vandaag inspireren door de eerste maaltijd van de dag en maken we een knapperige flammkuchen met in de oven gebakken roerei, champignons, tomaat en frisse bosui. Daar kun je op elk moment van de dag van genieten...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 250g champignons
- 2 eieren³
- 1 rol flammkuchendeeg¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el tomatenketchup
- 1el mayonaise³
- peper en zout

KOOKGEREI

- oven met bakplaat

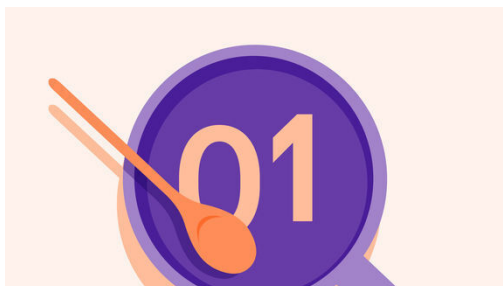
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

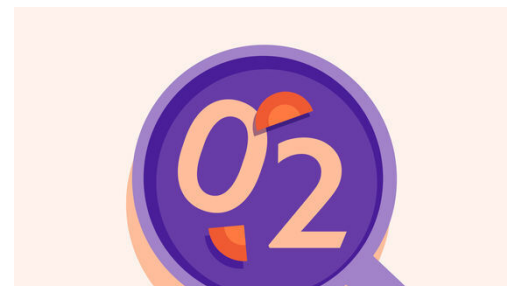
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 543kcal, vet 15.9g, koolhydraten 76.3g, eiwit 21.4g



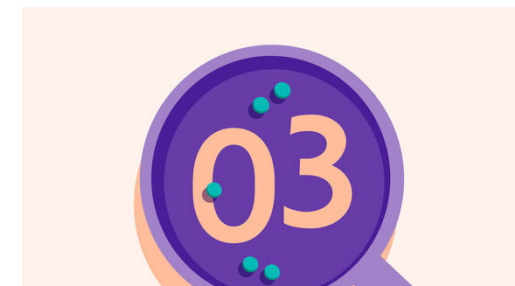
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snipper fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in kleine blokjes. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Borstel evt. de **champignons** en snijd ze doormidden (de grotere in kwarten).



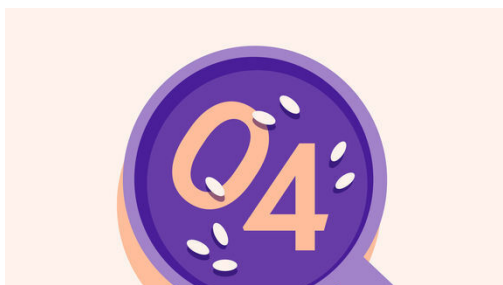
2. Eieren loskloppen

Meng de **witte bosuiringen** met 2el ketchup en 1el mayonaise. Klop de **eieren** los en kruid met een flinke snuf peper en zout.



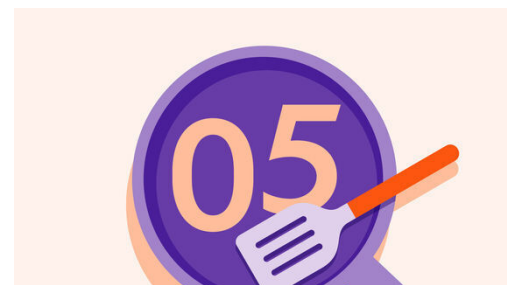
3. Deeg voorbereiden

Rol het **flammkuchendeeg met papier** uit op een bakplaat. Vouw de randen dubbel, zodat ze iets hoger zijn dan de rest van het **deeg**. Bestrijk het **deeg** met het **ketchupmengsel**.



4. Flammkuchen beleggen

Giet het **ei** over het **deeg** en verdeel de **tomaat**, **ui** en **champignons** erover.



5. Flammkuchen bakken

Bak de **flammkuchen** 12-15min in de oven, tot de **champignons** goudbruin zijn en het **ei** gaar is. Garneer de **flammkuchen** met de **groene bosuiringen** en serveer.



6. Hoe lust je je eieren?

Roerei kun je met allerlei ingrediënten op smaak brengen. Kaas, kruiden, chilipeper, het past er allemaal bij. Precies hetzelfde kun je dus aan je flammkuchen toevoegen!