

DINNERLY



Flammkuchen met kruidig vega gehakt met ingelegde komkommer en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Vegan gehakt is niet alleen heerlijk in pastasauzen, als gehaktballen of als hamburgers, het past ook prima op een flammkuchen. Hier het bewijs: luchtig gebakken deeg met kruidig vegan gehakt, rode ui en tomaat, gegarneerd met frisse komkommer en een lekkere yoghurt dip. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 709kcal, vet 22.6g, koolhydraten 89.5g, eiwit 29.6g



1. Tomatensaus maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel en halveer de **ui**, snipper **1 helft** heel fijn en snij de **andere helft** in dunne repen. Snij **1 tomaat** en 1 teen knoflook grof, doe ze in een hoge (maat)beker met 2tl olijfolie en 1el azijn en pureer fijn. Kruid met peper en zout en schep de **gesnipperde ui** erdoor.



2. Flammkuchen bakken

Kneed de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout door het **vegan gehakt**. Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en bestrijk met de **tomatensaus**. Verdeel het **vegan gehakt** erover en bak de **flammkuchen** 10-14min in de oven, tot het **deeg** krokant is en het **vegan gehakt** gaar (zie ook **stap 6**).



3. Komkommer inleggen

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Verwarm 50ml azijn en 1el suiker in een kleine kookpan, tot de suiker opgelost is. Meng de **komkommer** en de **uieren** met het azijnmengsel en zet het tot het serveren in de koelkast.



4. Yoghurt op smaak brengen

Verwijder de harde kern uit de **overgebleven tomaat** en snij het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Meng de **yoghurt** met de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



5. Flammkuchen serveren

Haal de **flammkuchen** uit de oven en laat even afkoelen. Garneer de **flammkuchen** dab met de **komkommer**, de **ui** en de **tomatenblokjes** en druppel de **yoghurt** erover.



6. Onderhitte

Als het **vegan gehakt** sneller gaar wordt dan het **deeg**, dan kun je de **onderhitte** van de oven gebruiken. Zo wordt het **deeg** snel goudbruin en krokant zonder dat het **vegan gehakt** verbrandt.