

DINNERLY



Flammkuchen met courgette en prei met gedroogde tomaat



20-30min



2 personen

Flammkuchen, pizza, tarte flambée – hoe ze het ook noemen, wij eten het met plezier. Een dunne bodem met knapperige rand, belegd met geroosterde groenten, hartige tomaten en kaas... Creatief én vegetarisch. Zeg nou zelf, met zoveel lekkers maakt het toch niet uit hoe het heet?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 prei
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 702kcal, vet 38.3g, koolhydraten 61.6g, eiwit 16.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Snij de **courgette** in dunne plakken. Was de **prei** en snij deze in dunne ringen. Snij de **gedroogde tomaten** in smalle reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij deze fijn.



2. Groenten bakken

Verhit in een middelgrote koekenpan 1el olijfolie. Bak op middelhoog vuur de **courgette** en **prei** ca. 4min. Voeg daarna wat peper en zout en een snuf suiker toe.



3. Saus maken

Roer de knoflook en **3/4e van de tomaten** door de **crème fraîche** en breng op smaak met snufjes peper en zout.



4. Flammkuchen beleggen

Rol het **flammkuchendeeg** met aanklevend bakpapier uit op een bakplaat. Bestrijk het **deeg** met de **crème fraîche** en laat hierbij rondom een rand van ca. 1cm vrij. Beleg het **deeg** met de **courgette** en **prei** en bak 12min in de oven. Verdeel dan de **rest van de tomaten** over de **flammkuchen** en bak nog eens 3-8min tot de randen goudbruin en knapperig zijn.



5. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn. Haal de **flammkuchen** uit de oven, strooi de kaas eroverheen en snij in stukken. Serveer de **flammkuchen** op een houten plank of een groot bord.



6. Smakelijk met citrus

Een beetje citroen kan een fijne zure smaak toevoegen. Heb je nog een stuk citroen liggen? Rasp hier ca. 1tl van en roer de citroenrasp voor het beleggen door de **crème fraîche**.