



Flammkuchen niçoise met tonijn

met sperziebonen en veldsla



30-40min



2 personen

Vandaag brengen we het beste van twee (Franse) werelden samen: de flammkuchen uit de Elzas en de beroemdste salade van de Côte d'Azur, de salade niçoise. Je bestrijkt de flammkuchen eerst met een citroenige knoflooksaus en je topt 'em met een mix van sperziebonen, tonijn en tomaat. Erbij nog een frisse salade en ingemaakte ui - et voilà, bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 100g sperziebonen
- 250g cherrytomaten
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gedroogde oregano
- 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.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 890kcal, vet 45.6g, koolhydraten 84.3g, eiwit 30.8g



1. Topping voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Dop de **sperziebonen** en snijd ze in drieën. Halveer de **helft van de tomaten**. Meng de **tonijn incl. olie** met de **sperziebonen**, de **gehalveerde tomaten** en een snuf zout en peper.



4. Ui inmaken

Breng in een waterkoker de maximale hoeveelheid water aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Meng de **rest van het citroensap** met 4el azijn, 1el suiker en 2tl zout. Roer tot de suiker en het zout opgelost zijn. Giet het **gekookte water** over de **ui** en meng de **ui** dan direct met het **inmaakmengsel**.



2. Deeg voorbereiden

Rol het **deeg** met het bakpapier uit over een bakplaat. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **citroenrasp**, **1tl citroensap** en de **knoflook** met **1tl oregano** en 3el mayonaise. Breng de **sous** op smaak met zout en peper en verdeel de **sous** over het **deeg**.



5. Salade maken

Hak de **olijven** grof. Halveer de **rest van de tomaten** en meng ze met de **veldsla** en de **olijven**.



3. Flammkuchen bakken

Verdeel het **tonijn-sperziebonenmengsel** gelijkmatig over het **deeg**. Bak de **flammkuchen** in 9-12min goudbruin en krokant in de oven.



6. Afmaken en serveren

Giet de **ui** af in een zeef en vang daarbij **1el inmaakmengsel** op en meng dit met de **salade**. Snijd de **flammkuchen** in stukken, top met de **ingemaakte ui** en serveer met de **salade**.