

DINNERLY



Flammkuchen met groenten en ansjovis met frisse tomatensalsa



ca. 30min



2 personen

Het beste aan flammkuchen is dat je 'm helemaal naar eigen smaak kunt beleggen. Vandaag hebben we gekozen voor een klassieke basis van gekruide crème fraîche en garneren die met courgettereepjes, ui en ansjovis. We maken onze krokante maaltijd af met een frisse lichtzure tomatensalsa.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 tomaat

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 40.4g, koolhydraten 74.0g, eiwit 19.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Meng de **crème fraîche** met de knoflook en breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Pel en halveer de **ui**. Snipper **1 helft** heel fijn en snij de **andere helft** in dunne repen. Snij de **courgette** met een dunschiller in lange dunne repen. Draai de **courgette** daarbij steeds een kwartslag, zodat je mooi gelijke repen krijgt. Meng de **courgette** en **ui** met 1el olijfolie.



3. Flammkuchen bakken

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat. Bestrijk gelijkmatig met de **crème fraîche** en beleg met de **uienrepen** en de **courgette**. Bak de **flammkuchen** 9-12min in de oven, tot het **deeg** aan de randen een beetje krokant en in het midden gaar is.



4. Salsa maken

Spoel de **ansjovis** af in een zeef en laat uitlekken. Verdeel 'm in de laatste ca. 5min baktijd over de **flammkuchen**. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout. Verwijder de harde kern uit de **tomaat** en snij 'm in kleine blokjes. Meng deze met de **gesnipperde ui** en de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Snij de **gebakken flammkuchen** in stukken. Strooi er wat (versgemalen) peper over en garneer met de **tomatensalsa**.



6. Groen en fris

Heb je je tomatensalsa graag wat groener en nog frisser? Dan kun je er wat fijngesneden kruiden aan toevoegen. Basilicum, peterselie en koriander passen er allemaal bij.