



Pasen: flammkuchen met tonijn

en groene asperges getopt met zeekraal



ca. 25min



2 personen

De klassieke flammkuchen wordt belegd met crème fraîche, spekjes en ui. Wij verzinnen een lichtere lenterversie. Nog steeds met crème fraîche, maar dan als basis voor een gezonde groentensaus. We toppen de flammkuchen met groene asperges, tonijn, zeekraal en lekker veel dille. Erbij een frisse salade van courgettelinten en zuring.

Wat je van ons krijgt

- 250g groene asperges
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 courgette
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 60g verse kruidenmix: dille, zeekraal en zuring

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat
- staafmixer met beker
- grote kookpan
- vergiet
- fijne keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

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

Kooktip

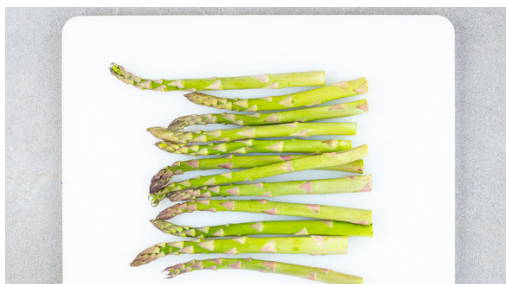
Als je de kruiden niet herkent: de zuring ziet eruit als blaadjes terwijl de zeekraal eruit ziet als sprietjes.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 931kcal, vet 36.4g, koolhydraten 102.5g, eiwit 42.4g



1. Asperges snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng een bodempje licht gezouten water (zo'n 2cm hoog) in een grote kookpan aan de kook. Snijd of breek harde uiteinden van de **asperges** en snijd dikkere exemplaren in de lengte doormidden.



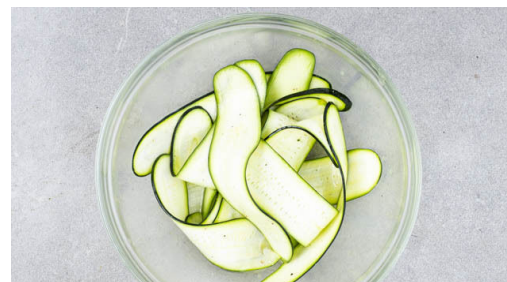
4. Pizza beleggen

Giet de **tonijn** af. Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier over een bakplaat uit. Bestrijk het **deeg** met de **courgettesaus** en verdeel dan de **asperges** en **tonijn** erover. Bak 15-20min in de oven tot het **deeg** gaar is.



2. Courgettesaus pureren

Pel de **knoflook** en snijd hem doormidden. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Snijd de **helft van de courgette** in grove stukjes en doe ze met de **citroenrasp**, **knoflook**, de **helft van de crème fraîche**, 1/8tl zout en een flinke snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **sous**.



5. Courgettesalade maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **rest van de courgette**. Meng de linten met de **zuring**, **1 el citroensap** met 1 el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper (**zie tip, links**).



3. Asperges blancheren

Voeg de **asperges** aan de pan met kokend water toe en kook ze ca. 3min (ze garen door in de oven). Giet af en spoel af met koud water.



6. Zeekraaltopping maken

Verwijder hardere steeltjes en meng de **dille** met de **zeekraal**, **1 el citroensap** en een snuf peper. Snijd de **pizza** in stukken en verdeel de **zeekraaltopping** erover. Serveer met de **salade** en de **citroenpartjes**.