

DINNERLY



Flammkuchen met kruidig gehakt met ingelegde komkommer en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

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 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
- 1 tomaat
- 200g varkensgehakt
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 minikomkommer
- 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 850kcal, vet 43.3g, koolhydraten 77.8g, eiwit 33.1g



1. Tomatensaus maken

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



2. Flammkuchen bakken

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

Garneer de **flammkuchen** met de **komkommer**, de **ui** en de **tomatenblokjes** en druppel de **yoghurt** erover.



6. Onderhitte

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