

# DINNERLY



## Flammkuchen met kruidig vega gehakt met ingelegde komkommer en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Vegan 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 vegan 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
- 2 tomaten
- 200g vegan gehakt <sup>3</sup>
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rol flammkuchendeeg <sup>1</sup>
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt <sup>2</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

## KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

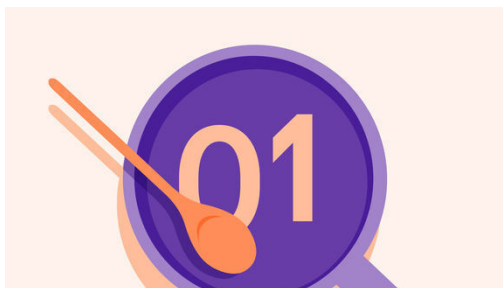
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

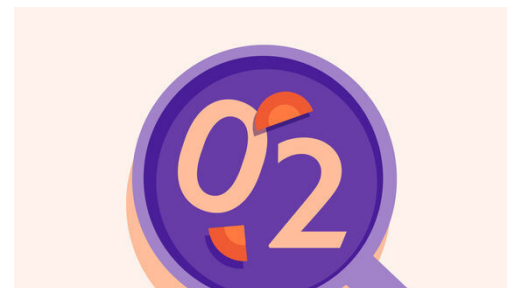
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 709kcal, vet 22.6g, koolhydraten 89.5g, eiwit 29.6g



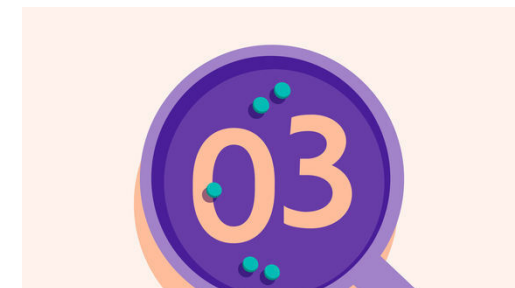
### 1. Tomatensaus maken

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



### 2. Flammkuchen bakken

Kneed de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout door het **vegan gehakt**. Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en bestrijk met de **tomatensaus**. Verdeel het **vegan gehakt** erover en bak de **flammkuchen** 10-14min in de oven, tot het **deeg** krokant is en het **vegan gehakt** gaar (zie ook **stap 6**).



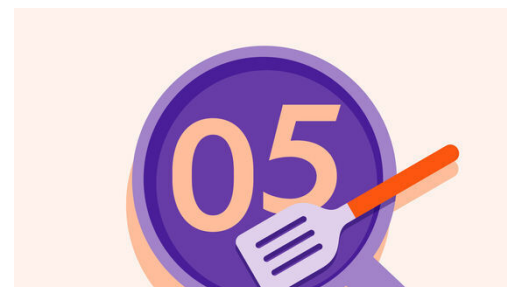
### 3. Komkommer inleggen

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 tomaat** 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

Haal de **flammkuchen** uit de oven en laat even afkoelen. Garneer de **flammkuchen** dab met de **komkommer**, de **ui** en de **tomatenblokjes** en druppel de **yoghurt** erover.



### 6. Onderhitte

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