

DINNERLY



Flammkuchen met gekaramelliseerde ui belegd met spinazie, tomaat en ricotta



ca. 30min



2 personen

Goede dingen hebben soms wat tijd nodig. Vandaag laten we de rode uien dus lekker twintig minuten bakken tot ze lekker glanzend zacht en kleverig zijn. Door dit proces verandert de scherpe smaak in een bijzondere zoetigheid. Dit is de perfecte basis voor een vegetarische flammkuchen met ricotta, spinazie en verse tomaat!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 rode uien
- 150g babyspinazie
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 1 tomaat
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- zeef of vergiet

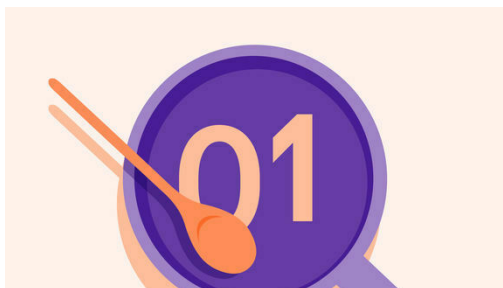
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sulfieten (17).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

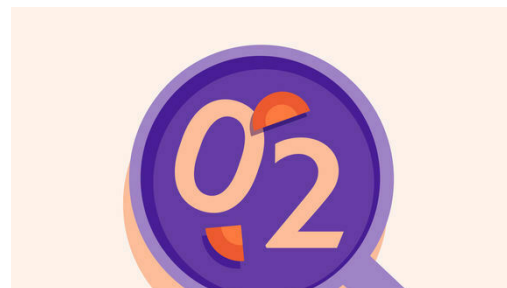
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 701kcal, vet 33.1g, koolhydraten 69.0g, eiwit 26.6g



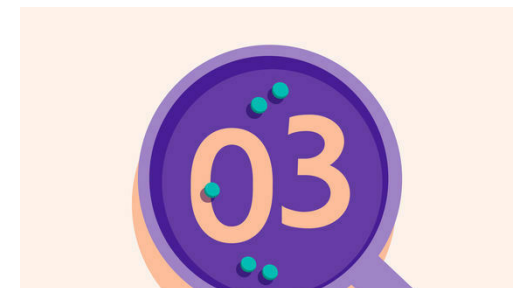
1. Ui karamelliseren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel de **uien** en snij ze in dunne halve ringen. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Voeg de **ui** toe met een snuf zout en 1tl suiker en bak 2-3min op middelhoog vuur terwijl je blijft roeren. Zet dan het vuur laag, roer 2el balsamicoazijn erdoor en leg een deksel op de pan. Laat 18-20min borrelen en roer regelmatig.



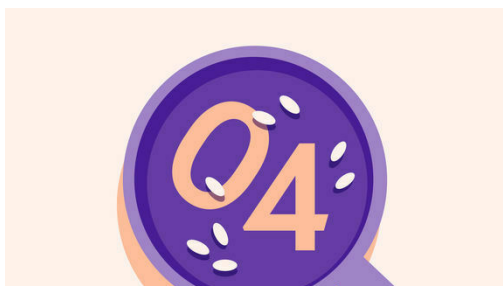
2. Spinazie bereiden

Verhit een droge, middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** in delen toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Doe de **spinazie** in een zeef of vergiet en druk zoveel mogelijk **vocht** eruit. Kruid met een snuf peper en zout en zet even opzij.



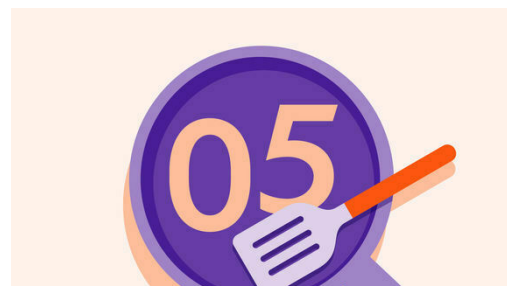
3. Ricotta op smaak brengen

Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Roer de knoflook en een snuf peper en zout door de **ricotta**. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm.



4. Flammkuchen beleggen

Rol het **flammkuchendeeg** met **papier** uit op een bakplaat. Bestrijk het **deeg** met de **ricotta** en laat hierbij rondom een rand van ca. 1cm vrij. Beleg met de **spinazie** en **tomaat** en bak 12-15min in de oven tot de randen goudbruin zijn en het midden goed doorgebakken is.



5. Flammkuchen afmaken

Snij de **kaas** in dunne plakjes (bijv. met een kaasschaaf). Zet de **flammkuchen** op onderzetters op het aanrecht en verdeel de **ui** en **kaas** erover. Snij in stukken en zet op een groot bord of snijplank op tafel.



6. Niets te mekkeren!

Kaas, kaas, wie houdt er nou niet van nog meer kaas – al helemaal uit de oven? Als er nog een stukje geitenkaas in de koelkast ligt te verpieteren, kun je deze (met of zonder rand) in stukjes snijden en samen met de spinazie en tomaten over de flammkuchen verdelen.