



# Flammkuchen met buffelmozzarella en courgette

Geserveerd met een frisse salade



Knoflookteen



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Flammkuchen \*



Buffelmozzarella \*



Rucola & veldsla \*



Vers basilicum \*

Totaal: **35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

De naam van deze flinterdunne pizza klinkt Duits, maar oorspronkelijk komt het recept uit de Elzas, een streek die (inmiddels weer) bij Frankrijk hoort. Tegenwoordig vind je het terug in verschillende keukens over de hele wereld. Je kunt er eindeloos mee variëren – van zoet tot hartig. Laat je ons weten wat je ervan vindt?

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Steeplpan, bakplaat met bakpapier, koekenpan, dunschiller en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **flammkuchen met buffelmozzarella en courgette**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een steelpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en kook 1 minuut. Breng de saus op smaak met peper en zout ★. Snijd  $\frac{1}{3}$  van de **courgette** in dunne plakken.



## 4 FLAMMKUCHEN BELEGGEN

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken** en de **buffelmozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **buffelmozzarella** begint te kleuren.



## 2 FLAMMKUCHEN VOORBEREIDEN

Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten in de oven.



## 5 SALADE MAKEN

Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de rest van **courgette**. Meng in een saladekom per persoon  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Haal de blaadjes van de takjes **basilicum**, maar laat ze heel. Snijd de takjes fijn en meng door de salade.



## 3 COURGETTE BAKKEN

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **buffelmozzarella** in kleine stukjes.



## 6 SERVEREN

Leg op ieder bord een **flammkuchen** en garneer met de **basilicumblaadjes**. Serveer de salade ernaast.

★**TIP:** Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Passata (pak)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Flammkuchen (st) 1) *	1	2	3	4	5	6
Buffelmozzarella (bol) 7) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum (g) *	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Honing (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	585 / 140
Vet totaal (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,5
Koolhydraten (g)	65	13
Waarvan suikers (g)	18,5	3,7
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,6	0,3

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh