



Flammkuchen met brie en appel

met sperziebonensalade

VEGGIE 35 min. • Eet binnen 5 dagen



VEGGIE



Ui



Sperziebonen



Appel



Franse brie



Flammkuchen



Crème fraîche



Veldsla

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Franse brie* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (st 1)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g 23)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2939 / 703	653 / 156
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	19,9	4,4
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	13,4	3,0
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de sperziebonen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakjes.



2. Ui en appel bakken

Verwarm ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **appel** 10-12 minuten met een flinke snuf zout, tot de appel bruin en zacht is.



3. Brie snijden

Kook de **sperziebonen** 8 - 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel met koud water en bewaar apart. Snijd ondertussen de **brie** in dunne plakken.



4. Flammkuchen beleggen

Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **crème fraîche** over de flammkuchen. Beleg met de **ui** en **appel** en leg de plakken **brie** erop. Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.



5. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **sperziebonen** en **veldsla** met de dressing.



6. Serveren

Snijd de flammkuchen in stukken en serveer met de salade.

Eet smakelijk!

TIP: Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

Contact

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