

Iedere maand een gezond budgetrecept
getipt door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

Flammkuchen met spekjes en ui

Ingrediënten

Deeg:

- 2,5 el olie
- 300 g bloem
- 180 ml lauwwarm water
- Snufje zout

Beleg:

- 2-3 uien, in dunne ringen gesneden
- 1 beker crème fraîche (light) of roomkaas
- 150 gram spekreepjes
- zout en peper



Bereidingswijze

Doe de bloem en het zout in een kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg het olie en het lauwwarme water toe.

Kneed de deeg met de keukenmachine of met de handen tot een zachte en elastische deeg.

Vorm het deeg tot een gladde bal en laat het deeg afgedekt ca. 30 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 230 °C (boven – en onderwarmte). Leg het deeg op een met bakpapier beklede werkbank.

Duw plat en rol met een deegroller uit tot 1 grote lap. Bestrijk de bodem met de crème fraîche of roomkaas.

Verdeel de uien en spekreepjes gelijkmatig over het deeg. Breng op smaak met wat peper en zout.

Leg het deeg met behulp van het bakpapier op een bakplaat en bak 15 min. in het midden van de oven.

Tip:

In plaats van spek kan er ook ham gebruikt worden. De crème fraîche kan bijvoorbeeld worden vervangen door roomkaas of kwark. Liever vegetarisch? Vervang de ham of spek door bijvoorbeeld champignons.

Eet Smakelijk!