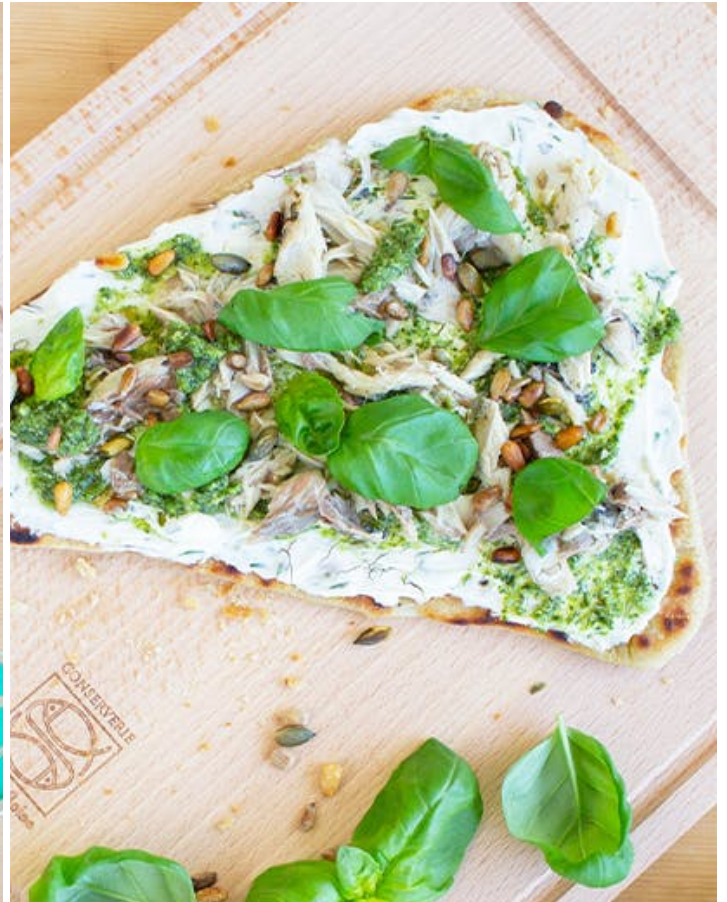


Flatbread met Makreelfilets



4 mensen

15 min voorbereiding

5 min koken

De ingrediënten

2 blikjes van 118g la belle-iloise Makreelfilets met Citroen-bergamot en dille
140g bloem
25g Parmezaanse kaas
1/2 theelepel bakpoeder
17,5g polenta (of fijn griesmeel)
1 snufje zout
70 ml heet water
30 ml olijfolie
Vers basilicum
Ricotta
Citroen
Olijfolie
Knoflook
Parmezaanse kaas
Cashewnoten
Verse spinazie
Zout en peper

De fasen

- 1- Meng alle droge ingrediënten voor het deeg
- 2- Meng de olie en het warme water, voeg toe aan het droge mengsel en kneed snel tot een soepel deeg. Laat 1 uur rusten
- 3- In een blender: mix de grof gehakte verse spinazie, cashewnoten, Parmezaan, fijngehakt knoflookteentje, een snufje zout, peper en olijfolie
- 4- Mix het mengsel. Het mengsel moet een paar stukjes cashewnoot bevatten
- 5- Giet het mengsel in een kom en zet apart

- 6- Rasp een citroen over de ricotta. Meng
- 7- Breng op smaak met zout en peper. Voeg enkele gehakte basilicumblaadjes toe. Goed mengen
- 8- Verhit een koekenpan met een beetje olijfolie
- 9- Zodra de pan heet is, bak je het deeg 2 minuten aan elke kant om het bruin te maken
- 10- Maak het flatbread: verdeel de ricotta, citroenschil en basilicum over het flatbread, strooi de verkruimelde makreelfilets erover, doe een paar lepels pesto over het flatbread en strooi de gehakte cashewnoten erover
- 11- Serveer met een paar blaadjes verse basilicum erop