

Linzenflan met courgette (12 stuks/vegetarisch)

Bereiden: 20 minuten
In de oven: 20 minuten

Nodig

75 g Le Puy linzen
1 courgette
75 g geraspte oude kaas/parmezaan
1 ui
3 eieren
125 ml crème fraîche
3 takjes tijm
2 laurierblaadjes
scheutje olijfolie
Zout & peper uit de molen + cayenne peper
wat boter & bloem om in te vetten

Erbij: gemengde sla & vinaigrette



Doen:

Oven voorverwarmen op 200°C.
Was de linzen, doe in een pan met ruim water en de laurierblaadjes. Breng aan de kook en laat op zacht vuur in ± 20 min. gaar koken. Laat uitlekken in een zeef.

Snipper intussen de ui. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit de ui zachtjes 5 min. met de tijmblaadjes. Doe bij de linzen.

Klop in een grote kom met een garde de eieren & crème fraîche tot er geen klontjes meer zijn. Rasp met een grove rasp de courgette (met schil) erboven. Doe de kaas erbij, flink wat peper & zout plus een snuf cayennepeper en de intussen wat afgekoelde linzen. Schep alles goed door elkaar. Kwast een muffinvorm (12 holtes) in met boter en bepoeder lichtjes met bloem. Verdeel het mengsel erover. Bak in ± 20 min tot de flannetjes mooi felkleurd & stevig zijn.

Serveren:

- Op een bedje van wat aangemaakte sla als voorgerecht
- Als onderdeel van een buffet of picknick
- De volgende dag koud (of even opgewarmd in de magnetron) als lunch



LePuy??!
De heerlijke, vrij kleine & stevige Puy-linzen komen uit het Franse dorpje Le Puy-en-Velay en hebben een Appellation d'origine Contrôlée. Pas op voor neppers "Dupuis" of "Franse linzen", deze moet je hebben: "lentilles vertes du Puy". Te koop in delicatessenwinkels. Of meenemen uit Frankrijk van vakantie!

