

Quiche met zalm, courgette en bietjes

Mede mogelijk gemaakt door project 'Voel je goed!'
van Stichting Lezen en Schrijven



4 personen



20 minuten bereiden

75 min oventijd



Ingrediënten

De boodschappen zijn gekocht bij de Albert Heijn. U kunt ze ook bij een andere winkel kopen. Ieder merk is oké!

6 plakjes



Bladerdeeg

1 eetlepel



Paneermeel



100 gram



Zalm



Omega-3 vetzuren

1 Courgette



300 gram



Rode bieten



2 Uien



Groenten



Groenten



Groenten

50 gram



Rucola



5 eieren



200 gram



Griekse yoghurt

0%



Groenten



Eiwitten



Minder vet



Ingrediënten

De boodschappen zijn gekocht bij de Albert Heijn. U kunt ze ook bij een andere winkel kopen. Ieder merk is oké!

75 gram



Geraspte kaas
30+



Minder vet

5 gram



Verse
rozemarijn



Vitaminen en
mineralen

8 gram



Verse
bieslook

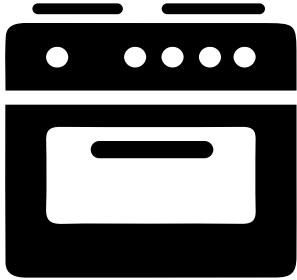


Vitamine C & K



Benodigdheden

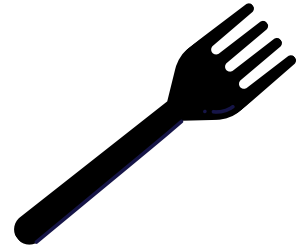
Oven



Bakvorm



Vork



Snijplank



Garde



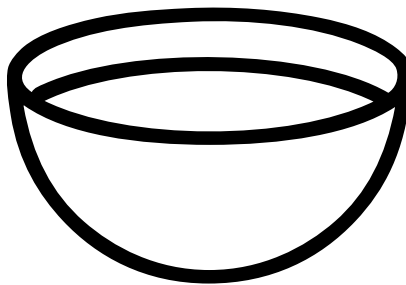
Eetlepel



Mes



Kom



Kookwekker



Aluminiumfolie



Bakpapier



Recept

Vorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Ontdooi het bladerdeeg.
3. Doe bakpapier in de bakvorm.

Snijden

4. Snijd de courgette in kleine reepjes.
5. Snijd de biet in partjes.
6. Haal de blaadjes van de rozemarijn af en snijd de blaadjes fijn.
7. Snijd de bieslook in kleine stukjes.
8. Pel de knoflook en snijd de knoflook fijn.
9. Pel de ui en snijd de ui in halve ringen.
10. Snijd de gerookte zalm in stukjes.

Quiche bereiden

Deel 1:

11. Bekleed de binnenkant van de bakvorm met bladerdeeg (de onderkant en de zijkanten).
12. Prik met een vork gaatjes in de bladerdeeg.
13. Strooi 1 eetlepel paneermeel op het bladerdeeg.



Recept

Deel 2:

14. Klop de eieren met de garde door de yoghurt.
15. Doe hierin de knoflook, rozemarijn, bieslook en geraspte kaas.
16. Roer alles door elkaar

Deel 3:

17. Verdeel de zalm en het eimengsel over de taartbodem.
18. Doe hierop de courgette, ui en rode biet.

Deel 4:

19. Doe aluminiumfolie over de taart.
20. Bak de taart 55 minuten.
21. Haal de taart uit de oven.
22. Haal de aluminiumfolie er af.
23. Bak de taart nog 20 minuten.
24. Haal de taart uit de oven.
25. Laat 5 minuten afkoelen.

Opdien

26. Verwijder de vorm.
27. Strooi de sla over de taart.

Eet smakelijk!



Voedingswaarde

	<i>Totaal (4 personen)</i>	<i>1 persoon</i>
<i>Energie</i>	2083 kcal	521 kcal
<i>Koolhydraten</i>	155,9 gram	39,0 gram
<i>Waarvan suikers</i>	49,2 gram	12,3 gram
<i>Vetten</i>	104,4 gram	26,1 gram
<i>Waarvan verzadigd</i>	44,1 gram	11,0 gram
<i>Eiwitten</i>	117,5 gram	29,4 gram
<i>Vezels</i>	23,3 gram	5,8 gram
<i>Zout</i>	8,5 gram	2,1 gram

Kosten



Prijs

Totaal (4 personen): € 12,67

Per persoon: € 3,17