



quiche met broccoli en zalm of spek

NODIG (4 pers):

- 1 gesnipperde ui
- 1 teen knoflook geperst
- 125 gram spekjes en/of 50 gram gerookte zalm
- 1 broccoli in kleine roosjes
- 250 gram champignons in plakjes
- 75 gram notenmix pistache
- 500 gram magere kwark
- 3 eieren
- 100 gram geraspte kaas
- pakje bladerdeeg
- snufje nootmuskaat
- olijfolie
- peper en zout naar smaak
- verse peterselie

DOEN:

1. Verwarm de oven op 180°C. Blancheer de broccoli roosjes. Bak de spekjes uit en laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier (als je voor zalm kiest, kun je dit overslaan). Ontdooi het bladerdeeg
2. Fruit in olijfolie ui en knoflook. Voeg de champignons, notenmix en broccoli roosjes toe. Laat 10 minuten pruttelen op zacht vuur. Meng ondertussen in een kom, kwark, eieren, geraspte kaas, nootmuskaat, peper en zout.
3. Vet of 1 grote quiche (springvorm) of twee kleine in. Leg het bladerdeeg in de quichevorm en prik met de vork een paar kleine gaatjes.
4. Voeg het kwarkmengsel toe aan de groente- notenmix in de pan, haal van het vuur en roer alles door elkaar. Verdeel dit over de quichevorm(en). Schik op de quiche de uitgebakken spekjes of stukjes gerookte zalm. Zet de quiche ongeveer 30 minuten in de oven, totdat deze gaar is. Serveer met een salade.



niet te
weerstaan!

WWW.BONAPETIT.NU