

Quiche met champignons en courgette



Maandrecept Maart 2024
Bereidingstijd 10 + 20 minuten
Aantal personen 4 personen (naar behoefte aanpassen en ingrediënten halveren naar 2 personen)

Ingrediënten

- 6 plakjes Deeg voor hartige taart (diepvries)
- 1 Ui
- 1 bak Champignons (circa 200 gr.)
- 1 Courgette
- 4 Eieren
- 200 gram Geraspte kaas
- Een Krop sla of gemengde sla
- 12 Tomaten
- 4 eetlepels Olie (olijfolie of zonnebloemolie)
- 1 bekertje Crème fraîche/zure room of zuivelspread (125 ml.)
- 1 bakje Bieslook (of gedroogde bieslook circa 1 theelepel)
- 4 takjes Tijm (of gedroogde tijm of Italiaanse of Provençaalse kruiden circa 2 theelepels)
- Peper en/of zout naar behoefte

Benodigd: Een appeltaartvorm of ovenvorm

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°.
- Snipper de ui en snij de champignons in plakjes. Snij de courgette in blokjes.
- Bekleed de taart/ovenvorm met het deeg (je kunt het met wat meel even uitrollen met een deegroller)
- Verhit de olie in een (wok)pan en bak de ui, champignons en courgette circa 7 minuten
- Giet het vocht af. En zet apart.
- Klop de eieren los en roer de crème fraîche en geraspte kaas erdoorheen.
- Meng het champignons/courgette mengsel met het eiermengsel en voeg wat peper toe.
- Vul de taartvorm met het mengsel en bak de quiche in circa 20 minuten af.
- Spoel de sla en tomaatjes onder de kraan af en snij de sla in reepjes en de tomaatjes in stukjes. Voeg 2 eetlepels olijfolie en wat Italiaanse of Provençaalse kruiden toe en zet apart.
- Als de quiche klaar is (als je het uit de oven hebt gehaald) nog circa 5 minuten rusten.
- Serveer met een groene salade met tomaatjes.

Eet smakelijk!