

Recept van de maand:

Quiche

Een klassieker uit de Franse keuken. De quiche! Heb jij hem al eens geprobeerd? Hier onder vindt je het recept voor één lekkere én gezonde quiche.

Recept

Ingrediënten:

- 10 plakken bladerdeeg
- 1 grote broccoli in roosjes gesneden
- 250 gram spekjes
- 100 gram geraspte kaas
- 4 eieren
- Scheutje kookroom
- Peper en zout



Extra nodig

- quiche- of springvorm
- oven



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Haal het bladerdeeg uit de vriezer en laat de plakjes ontdooien.
3. Begin met het invetten van je vorm.
4. Kook de broccoliroosjes tot ze beetbaar zijn.
5. Bak de spekblokjes even aan.
6. Giet de broccoliroosjes af en druk goed het vocht eruit.
7. Bedek de bodem en de zijkanten van je vorm met bladerdeeg.
8. Verdeel de broccoliroosjes over het bladerdeeg.
9. Verdeel hierna de ham- of (gebakken) spekblokjes gelijkmatig over de broccoli.
10. Klop de eitjes goed los en voeg de kookroom toe.
11. Breng op smaak met peper en zout.
12. Verdeel het eimengsel over de broccoli.
13. Bestrooi de quiche met de geraspte kaas.
14. Doe de quiche 40 minuten in de oven. Hij kan ook sneller gaan, dit ligt aan je oven. Hij is klaar als hij stevig is en licht goudbruin aan de bovenkant.

Eet smakelijk!

