

Wat eten we vandaag met Esther

Havermoutquiche met sperziebonen & rivierkreeftjes

Een stevige quiche voor 4 personen.



Ingrediënten:

Bodem:

160 gram havermout
50 ml olijfolie
1,5 ei
snuf zout
snuf tijm

springvorm van 18 cm

Vulling:

400 gram sperziebonen (gehalveerd en beetgaar gekookt)
100 gram wortel (klein gesneden en beetgaar gekookt)
3 bosuitjes (fijngesneden)
100 gram rivierkreeftjes
1,5 ei
50 ml kookroom
50 gram grana padano
1 el olijfolie

Bereidingswijze:

- * Verwarm de oven voor op 180 graden
- * Kluts 3 eieren en breng op smaak met zout en peper.
- * Meng voor de bodem de havermout, olijfolie, de helft van de geklutste eieren met een snuf zout en een snuf tijm tot een kleverige massa. Zorg ervoor dat de ingrediënten goed gemengd zijn.
- * Vet de springvorm goed in. Let op dit is belangrijk, zodat de quiche straks niet afbrokkelt.
- * Maak je (schone) aanrechtblad vochtig en leg de deegmassa daarop. Rol voorzichtig uit met een natte deegroller. Het deeg zal wat brokkelen, dat geeft niet. Spatel voorzichtig de dunne deeglaag van het aanrecht en beleg de springvorm. Als er gaten in vallen is dat niet erg, druk deze voorzichtig aan met je vochtige vingers.

- * Voor de vulling verhit je 1 el olijfolie in een wok. Fruit de fijngesneden bosuitjes voor 2 minuten.
- * Voeg de beetgare sperziebonen en wortel toe en warm goed door. Voeg de rivierkreeftjes toe en verwarm nog 1 minuut.
- * Meng ondertussen het restant van de geklutste eieren met de kookroom.
- * Zet het hittebron uit en roer het eimengsel door de sperziebonen, wortel en rivierkreeftjes.
- * Giet dit mengsel in de springvorm.
- * Verdeel de grana padano over de quiche en bak af in 30 minuten.

Belangrijk: voor het verwijderen van de rand van de springvorm, eerst voorzichtig met een (pannenkoekmes) de quiche losmaken van de rand. Hoe beter de rand ingeget is, hoe makkelijker dit gaat. Als het iets gaat brokkelen is dat niet erg. Dat hoort bij de structuur van de haverhoutquiche.

Tip: Serveer met een frisse groene salade.



Voedingswaarde per portie:

710 Kcal

54 gr Koolhydraten

38 gr Vet

38 gr Eiwit

14 gr Vezels