



Leftoversquiche

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ± 15 minuten

Oventijd: ± 40 minuten

Wat heb je nodig?

400 gram hartige taart deeg (bv Tante Fanny)

1 kleine broccoli

2 paprika's

3 bosuitjes

2 tomaten

2 tenen knoflook

100 gr witte kaas (in blokjes gesneden)

3 eieren

1 scheut kookroom

zout en peper naar smaak

olijfolie

quichevorm



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden (dit kan afwijken, lees hiervoor de verpakking van het hartige taartdeeg).
2. Snijd de bosui in ringen, hak de knoflook fijn, snijd de paprika en tomaat in blokjes. Snijd de roosjes broccoli wat kleiner. Snijd ook de witte kaas in blokjes.
3. Verhit olijfolie in de wok. Is de olijfolie goed heet, wok dan de bosui en knoflook. Voeg na een of twee de overige groente toe. Roerbak dit voor enkele minuten.
4. Vet ondertussen de quichevorm goed in of bekleed deze met bakpapier. Bekleed de vorm met het deeg en prik enkele gaatjes in de bodem met bijvoorbeeld een vork.
5. Kluts de eieren met een scheut kookroom en breng op smaak met zout en peper. Voeg als laatste de blokjes witte kaas toe.

6. Zet het vuur onder de wok uit en hussel het eimengsel door de groente. Giet het mengsel in de quichevorm en bak af in de oven voor ongeveer 40 minuten.



Tip: serveer met een frisse salade!

Eet smakelijk!



Voedingswaarde:

519 kcal

64 gr Khd 22 gr Vet 25 gr Eiwit 2 gr Vezels