



225 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto lente quiche met zalmsnippers en tuinkers

! Weinig koolhydraten

**KETOGEEN** Een quiche is een klassieke Franse hartige open taart, oorspronkelijk uit Lotharinge. Traditioneel bestaat hij uit een deegbodem, vaak zanddeeg of bladerdeeg, gevuld met een mengsel van eieren en room. Onze variant wijkt iets af van de klassieke bereiding: de basis bestaat uitsluitend uit eieren en room. Door deze eenvoudige combinatie ontstaat een romige, volle vulling met een zachte structuur. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 563 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Prei	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<b>g</b>	125	250	400	500
Verse zalmnippers	<b>g</b>	50	100	150	200
Eieren	<b>st</b>	2	4	6	8
Zure room	<b>ml</b>	50	100	125	200
Tuinkers	<b>bakje</b>	0.25	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een ovenschaal(tje) met bakpapier (of vet in met boter). Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken. Was de tomaten en snijd in plakjes.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook en ui 2-3 minuten. Voeg de prei toe en bak nog eens 3-4 minuten mee. Je kunt nu kiezen hoeveel van de tomaten je mee bakt of rauw serveert als een salade naast de quiche. Voeg als laatste de zalm toe en verwarm kort mee.
3. Roer intussen de eieren los met de room en breng op smaak met peper en zout. Schep het prei-zalmmengsel erdoorheen en schep in de ovenschaal. Schud de schaal en bak de quiche circa 20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Besprenkel de overige tomatenplakjes met balsamicoazijn, olijfolie extra vierge, zout en tuinkers. Serveer de quiche met de tomatensalade ernaast.

*Tip: Heb je nog wat kaas in huis? Dan is het lekker dit over de quiche te raspen. Ook heerlijk als borrelhapje: snijd de quiche in kleine stukken en serveer op een mooie schaal.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

