



370 gram
groenten per
portie *

Quiche met knolselderij, pastinaak

peer en oude kaas

Quiche is een perfect gerecht om ruim van tevoren klaar te maken. Deze quiche is daar een goed voorbeeld van. Snijd in puntjes en neem mee naar het werk, als lunch, picnic of borrel. Altijd lekker en helemaal deze variant met wintergroenten in combinatie met peer.

45 min | 947 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
Quichedeeg	st	0.5	1	1.5	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Pastinaak	g	150	300	400	600
Peer	st	0.5	1	1.5	2
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Ei	st	1	2	3	4
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100
Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Melk	ml	50	100	150	200
Nootmuskaat	tl	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 220 °C en leg het deeg met het bakpapier in een (lage) springvorm of quichevorm. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en zet even in de koelkast. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Schil de knolselderij en pastinaak en snijd in kleine blokjes of dunne plakjes. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en blancheer de knolselderij, pastinaak en sjalot enkele minuten. Giet het water af en laat heel goed uitlekken.
3. Verdeel de groenten over de quichebodem. Was of schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd klein. Verdeel de peer over de groenten.
4. Snijd de peterselie klein. Klop in een ruime kom de eieren met de helft van de peterselie, een klein scheutje melk en de geraspte kaas los. Breng op smaak met citroen-kerriepoeder, nootmuskaat, peper en zout en schenk in de quichevorm.
5. Bak de quiche onderin de oven (of met onderwarmte) in 30-35 minuten goudbruin en gaar. Strooi vlak voor het serveren de overgebleven peterselie erover.

Tip: Je kunt de quichebodem eventueel 'blind' bakken voordat je de vulling erin doet. Dat doe je door bakpapier op de quichebodem te leggen en deze met bakbonen alvast voor te garen. Gebruik de onderwarmte van je oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

