



Klassieke quiche Lorraine

met prei en spekjes

Quiche Lorraine is een typisch Franse quiche. Deze hartige taart wordt meestal gemaakt met een zanddeegbodem van bloem, water en boter. De vulling bestaat uit een mix van eieren, prei, spek en room. Wij maken vandaag een snellere variant met kant en klaar deeg. Deze quiche vraagt weinig voorbereidingstijd en zodra hij in de oven staat heb jij je handen vrij om wat anders te doen.

45 min | 806 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	1	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Prei	st	2	3	4	6
Spekblokjes	g	50	75	100	150
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1	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 zorg dat de oven goed heet is. Leg het deeg met het bakpapier in een springvorm of quichevorm. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en laat heel goed uitlekken. Snijd de prei in dunne ringetjes.
3. Snijd het spek wat kleiner en bak krokant gaar in een droge bakpan. Schep uit de pan en leg opzij. Verhit olie (of verwarm boter) in de bakpan en bak de ui, knoflook en prei 5 minuten op een middelhoog vuur glazig.
4. Klop de eieren en kaas los in een ruime kom (eventueel met een scheutje melk). Schep met een schuimspaan de groenten en het spek erdoor en breng op smaak met een zout en peper.
5. Doe alles in de bakvorm en bak de quiche Lorraine in circa 30-40 minuten gaar en goudbruin. Plaats de bakvorm eerst onderin de hete oven en de laatste 10 minuten bovenin de oven.

Tip: Strooi wat paneermeel over de deegbodem, zodat het vocht van de groenten kan worden geabsorbeerd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

