



350 gram
groenten per
portie *

Pompoen-prei taart met ham

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wist je dat pompoen familie is van de komkommer en de meloen? De schil van de oranje pompoen is eetbaar en wat zachter dan die van andere pompoenen, dus je hoeft de pompoen niet te schillen. Heb je moeite met het doorsnijden van de pompoen? Kook deze eerst 3-5 minuten in een pan met water en het snijden gaat een stuk makkelijker. Dit recept duurt wat langer dan normaal, maar zodra de pompoentaart in de oven staat heb jij je handen vrij om wat anders te doen.

45 min | 621 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Oranje pompoen	st	0.5	1	1	1
Prei	st	0.5	1	2	3
Ei	st	2	4	6	8
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Tijm	tl	1	2	3	4
Schouderham	g	45	90	135	180

zelf toevoegen:

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 vet een ovenschaal in.
2. Breng een grote pan met water aan de kook. Kook de pompoen in zijn geheel circa 5 minuten. Giet het water af en laat de pompoen een beetje afkoelen. De pompoen is nu een stuk zachter en je kunt 'm makkelijker snijden. Halveer de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd in hele dunne plakjes (schillen hoeft niet).
3. Snijd de prei in de lengte doormidden en spoel onder de kraan. Snijd vervolgens in dunne ringen.
4. Klop de eieren los met de crème fraîche en de geraspte kaas. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
5. Maak laagjes in de ovenschaal van de prei, pompoen en ham. Verdeel het eimengsel ertussen en erover en schud de ovenschaal zodat het eimengsel zich goed verdeelt. Bak de pompoentaart in circa 25-30 minuten gaar in de voorverwarmde oven. Prik met een vork om de gaarheid te controleren.

Tip: Dit recept is koolhydraatbewust. Eet je liever meer koolhydraten? Dan is het ook lekker met lasagnebladen of flinterdunne aardappelplakjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

