



Hartige taart

met rode bietjes en prei

De crème fraîche van Weerribben Zuivel wordt op ambachtelijke wijze bereid en is lekker vol en romig van smaak. De melk is afkomstig van koeien die in het Nationaal Park Weerribben-Wieden rustig kunnen grazen.

De crème fraîche wordt direct verwerkt in het zuivelfabriekje van Weerribben. Zo smaakt echte boerderij zuivel! Dit recept duurt wat langer dan normaal. Maar zodra de quiche in de oven staat heb jij je handen vrij om iets anders te doen.

40 min | 845 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Quichedeeg	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Rode bieten, gekookt	g	250	500	750	1000
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Ei	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

(Paneer)meel	el	0.5	1	1	2
Bakolie	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. Leg het deeg (met het bakpapier) in een springvorm. Prik gaatjes in de bodem en strooi wat (paneer)meel erover.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Laat de bietjes goed uitlekken en snijd klein.
3. Verhit olie in een hapjespan en bak de prei 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de bietjes toe en verwarm 2 minuten mee. Laat het vocht weglopen (druk eventueel uit met een soeplepel) en breng op smaak met zout en peper.
4. Klop de eieren met 3/4 van de geraspte kaas los in een kom. Schep de groenten in de taartvorm en schenk het eimengsel erover. Schud de vorm, zodat alles zich goed mengt en strooi de overgebleven kaas erover.
5. Bak de quiche in ongeveer 30 minuten gaar in het midden van de voorverwarmde oven.

Tip: Ook heel erg lekker met tijm of verkruimelde nootjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

