



Lente quiche met groene asperges

en citroen ricotta

Wanneer asperges boven de grond worden geteeld, vangt ze veel zonlicht en kleuren ze groen. Hoewel groene asperges afkomstig zijn van dezelfde plant als witte asperges, zijn ze heel anders te bereiden. Zo hoef je groene asperges niet te schillen en is de bereidingstijd korter dan die van witte asperges. Dat is lekker makkelijk! Om ervoor te zorgen dat ze niet uitdrogen, kun je de asperges het best in een natte doek wikkelen en bewaren onder in de koelkast. In samenwerking met Frank Fol de Groentechef®

45 min | 841 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
Wortel	g	125	250	350	500
Groene asperges	g	125	250	350	500
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Ricotta	g	65	125	200	250
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1

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 leg het deeg met het bakpapier in een springvorm of quichevorm. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem.
2. Was of schil de wortels en snijd in stukken van 3-4 cm (halveer dikke exemplaren in de lengte). Breng een pan met water aan de kook en kook of stoom de wortels afgedekt 10 minuten. Was intussen de asperges, verwijder de onderste harde stukjes en snijd in stukken van 3-4 cm. Voeg halverwege de asperges toe aan de pan en kook mee. Laat daarna goed uitlekken in een vergiet.
3. Klop de eieren los met de helft van de geraspte kaas, ricotta, citroenrasp en -sap, peper en zout en schep de groenten erdoor.
4. Schenk het mengsel in de taartvorm en bestrooi met de overgebleven kaas. Bak de quiche circa 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Ook erg lekker met een snuf nootmuskaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

