



290 gram
groenten per
portie *

Hartige taart met courgette, geitenkaas en Légumaise

Onze geitenkaas wordt geleverd door Saanenhof en heeft het Demeter keurmerk. De naam Saanenhof is gebaseerd op de naam van het ras van de geiten: 'Saanen'. Op de biologische boerderij kunnen de geiten zelf kiezen of ze binnen of buiten gaan staan. In het voorjaar en zomer lopen de geiten en lammetjes in de weide waar ze vers gras kunnen eten. In samenwerking met Frank Fol de Groentechef®

45 min | 878 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
Zwarte olijven	g	10	20	30	40
Courgette	st	1	2	3	4
Légumaise wortel-ġember	g	50	100	150	200
Geitenkaas met kruiden	g	50	100	135	200
Verse basilicum	g	5	5	10	10
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
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 210 °C en leg het deeg met het bakpapier in een lage quichevorm of een springvorm. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en bak 10-15 minuten onder in de voorverwarmde oven.
2. Was intussen de courgette en snijd in dunne schijfjes van 1 cm. Verhit olie in een pan en bak de courgetteschijfjes lichtbruin. Laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
3. Snijd de olijven in dunne plakjes. Snijd ook de geitenkaas in plakken, of verkruimel de geitenkaas.
4. Verdeel de Légumaise over de voorgebakken bodem. Plaats de courgette, basilicum, olijven en geitenkaas erop en breng op smaak met peper en zout. Bak de taart nog 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Je kunt de courgette ook grillen in plaats van bakken. Ook erg lekker met tijm of oregano.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

