



Pompoen-preitaart

met cottage cheese

Vandaag een overheerlijke pompoen-preitaart. Prei behoort tot dezelfde familie als de ui en knoflook. Onze prei wordt geleverd door biologische tuinderij Peeters-Mertens in het Limburgse Neer. Ondernemers Wim en Ellen telen daar onder meer het hele jaar door prei. Doordat er verschillende prei soorten bestaan, is het altijd van eigen bodem te verkrijgen.

40 min | 733 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	0.5	1	1.5	2
Prei	st	1	2	2	3
Gesneden pompoen	g	200	400	600	600
Ei	st	2	3	4	6
Cottage cheese	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Knoflookteen	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	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 leg het deeg (met het bakpapier) in een springvorm of ovenschaal. Zet de vorm in de koelkast.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden en spoel onder de kraan. Laat heel goed uitlekken en snijd klein. Breng een pan met een klein laagje water en een snuf zout aan de kook en kook de gesneden pompoen en prei enkele minuten. Giet het water af en laat heel goed uitlekken.
3. Klop de eieren los met de cottage cheese, geraspte kaas en kruid met nootmuskaat, zout en peper. Pers de knoflook erboven uit.
4. Doe de groenten in de vorm en schenk het eimengsel erover. Schud goed zodat het eimengsel zich verspreidt. Bak de pompoen-preitaart nog 25-30 minuten in de voorverwarnde oven.

Tip: Lekker met wat geroosterde fenegriek zaadjes. Als je wat paneermeel over de taartbodem strooit, wordt het vocht geabsorbeerd zodat je een krokante bodem krijgt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

