



Bloemkool quiche

met gemengde vis en dille

De bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

45 min | 951 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	1.5	2
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	75	150	250	300
Verse bieslook	g	5	5	10	10
Ei	st	2	4	6	8
Gemengde vis	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Melk	ml	25	50	75	100
Mosterd	tl	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 200 °C en leg het deeg met het bakpapier in een springvorm of quichevorm. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en plaats in de koelkast.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Verwijder de bladeren van de bloemkool, snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Was of schil de wortel en snijd in fijne schijfjes. Kook in 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat goed uitlekken.
3. Snijd de bieslook klein. Klop in een ruime kom de eieren los met een scheutje melk, mosterd, zout en peper.
4. Dep de vis droog en breng op smaak met zout en peper. Verdeel alle ingrediënten in de quichevorm en schenk het eimengsel erover. Schud de vorm heen en weer zodat alles zich goed verspreidt en bak in circa 30-35 minuten goudbruin en gaar.

Tip: Bestrooi eventueel de quiche bodem met paneermeel, zodat dit het vocht kan opnemen. Ook erg lekker met kerriepoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

