



Spinazie-ricotta quiche met hamreepjes

en tomatensalade

De quiche is een perfect gerecht om ruim van tevoren klaar te maken, deze quiche is daar een goed voorbeeld van. Snijd in puntjes en neem mee naar het werk, lunch, picknick of borrel. Altijd lekker en helemaal deze variant met spinazie.

50 min | 860 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
Spinazie	g	100	300	450	600
Schouderham	g	30	60	100	120
Ricotta	g	65	125	180	250
Ei	st	1.5	3	4	6
Tomaat	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Melk	ml	20	40	60	80
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
Balsamicoazijn	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 220 °C en leg het deeg met het bakpapier in een springvorm of quichevorm. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en zet even in de koelkast.
2. Was de spinazie, laat uitlekken en hak de spinazie grof (ook eventuele harde steeltjes). Stoof de spinazie kort in een bakpan zodat het een beetje slinkt, schep uit de pan en pers het vocht eruit. Snijd de ham in reepjes. Schep de spinazie, ham en de ricotta door elkaar.
3. Klop in een ruime kom de eieren met de melk los. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
4. Verdeel als eerste het spinaziemengsel over de quichebodem en vervolgens het eimengsel. Schud de vorm even en bak de quiche 35 minuten onder in de hete oven. Verlaag halverwege de ovenstand naar 180 °C.
5. Was intussen de tomaat en snijd in stukjes of plakjes. Maak een tomatensalade met de balsamicoazijn, peper en zout. Serveer de tomatensalade bij de quiche.

Tip: Strooi eventueel wat paneermeel over de bodem, zodat dit het vocht kan absorberen. In een quiche kun je veel restjes van je groente kwijt die je nog in de koelkast hebt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

