



*Ruud 's Kookboek*

***Hartige taartrecepten / v4.8***

## Inhoudsopgave.

Aardappel-ui-brietaart.....	3
Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.....	4
Aardappelplaattaart met zalm en tomatensalade.....	5
Bladerdeegtaartjes met paprika.....	6
Bloemkoolquiche met rookworst.....	7
Boerenkoolquiche.....	8
Boerenkooltaart.....	9
Flammkuchen met brie en appel.....	10
Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.....	12
Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).....	13
Hartige krans met gehakt.....	14
Hartige paprika taart.....	15
Hartige quiche met tomaat en courgette.....	17
Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.....	18
Hartige vlaai met mosselen.....	19
Krokant geitenkaastaartje.....	20
Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie.....	21
Plaattaart met bietjes en geitenkaas.....	22
Plaattaart met gehakt.....	23
Pompoen quiche met geitenkaas.....	24
Prei-gehakttaart.....	25
Quiche Lorraine 1.....	26
Quiche met broccoli en geitenkaas.....	28
Quiche met geitenkaas, walnoten, spek en honing.....	29
Quiche met rode kidneybonen en courgette.....	30
Quiche met wortel en spiegelei.....	31
Quiche zonder deeg.....	32
Romige ratatouillequiche.....	33
Spinazietaart.....	34
Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.....	35
Spruitjestaart.....	36
Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).....	37
Tomaat tatin.....	38
Tomatenquiche met ricotta.....	39
Vegetarische aardappeltaart.....	40
Venkelquiche 1.....	41
Venkelquiche met spinazie en spekjes.....	42
Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.....	43
Worteltaart met rookworst.....	44
Zalm-broccolitaart (airfryer).....	45
Zalmquiche (airfryer).....	46
Zalmtaart.....	47
Zalmtaart van de bakplaat.....	48
Zuiderse mosselquiche.....	49
Zuurkoolquiche.....	50
Zuurkooltaart.....	51
Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).....	52
Zwitserse worteltaart 1.....	53
Gebruikte afkortingen.....	54

## Aardappel-ui-brietaart.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron:  
MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

750 g aardappelen, vastkokend, in blokjes van 3 cm.  
375 g bladerdeeg, ontdooid  
200 g brie, in stukken  
200 ml crème fraîche  
2 eieren  
2 tn knoflook, geperst  
2½ el mosterd, grove  
60 ml olie, olijf-  
4 el tijmblaadjes, verse  
4 uien, in dunne ringen

### Bereiding.

Vet een rechthoekige lage bakvorm van 25 x 30 cm licht in.  
Leg de velletjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol de velletjes bladerdeeg op een licht met bloem bestoven werkblad uit tot een grote lap.  
Bekleed de bodem en zijkanten van de bakvorm met het bladerdeeg.  
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg op de bodem.  
Zet de bakvorm 15 min. in de koelkast.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de aardappels 3-4 min. voor.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur.  
Voeg de ui toe aan de olie.  
Bak de ui 2-3 min. tot ze zacht zijn.  
Doe de knoflook bij de ui.  
Doe de ½ van de tijm bij de ui.  
Bak het mengsel nog eens 1 min.  
Laat het mengsel iets afkoelen.  
Bestrijk het deeg met de mosterd.  
Verdeel de ui over het deeg.  
Verdeel de aardappelen over de ui.  
Verdeel de brie over de aardappelen.  
Klop de eieren met de crème fraîche.  
Breng het eimengsel op smaak met zout en peper.  
Schenk het eimengsel over de taart.  
Bestrooi de taart met de rest van de tijm.  
Bak de taart 20-25 min. tot hij goudbruin en stevig is.  
Snijd de taart in stukken.  
Serveer de taart warm.

### Tip:

Serveer de taart met een groene salade.

Bereidingstijd: 65 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

2 aardappelen  
2 aardappelen, zoete  
2 bieten, rode, gekookt  
6 vl bladerdeeg  
1 ei, losgeklopt  
200 g kaas, 1000 dagen,  
geraspt (Landana)  
6 krieltjes, culinaire  
6 krieltjes, roseval-  
- peper  
150 g roomkaas,  
kruiden-  
2 tk rozemarijn  
4 tk tijm  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.  
Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.  
Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.  
Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plaattaart.  
Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte 1000 dagen kaas, zout en peper.  
Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plaattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

## Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes  
1 el azijn  
400 g deeg, pizza-  
2 bol kaas, Mozzarella  
1½ el kruiden,  
Italiaanse, gedroogde  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
125 g sla, rucola  
500 g tomaatjes, tros-  
100 g zalm, Schotse,  
gerookte  
- zout  
200 g zuivelspread

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.

Bestrijk het deeg met de zuivelspread.

Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.

Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.

Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.

Bak de plaattaart in 25 min. in de oven gaar.

Halveer intussen de tomaten.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.

Draai ze om en bak ze nog 2 min.

Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.

Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.

Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.

Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.

Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.

Haal de pizza uit de oven en verdeel er de

gerookte zalm en achtergehouden rucola over.

Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Grill-/oventijd: 25 min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 797**

**Eiwit: 30 g**

**Koolhydraten: 74 g**

**w/v suikers: 10 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 41 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 18 g**

**Vezels: 6 g**

**Groente: 156 g**

**Zout: 3 g**

## Bladerdeegtaartjes met paprika.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, geschild  
4 pl bladerdeeg, volkoren  
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte  
2 paprika's, rode  
- peper  
1 ui, rode, in dunne plakjes  
- zout, zee-

### Bereiding.

Verwarmde oven voor op 200°C.  
Verwarm een grillpan tot deze gloeiend heet is.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Rooster de paprika tot er mooie grillstrepen op te zien zijn.  
Snijd de zoete aardappelen in dunne plakjes en grill ze op dezelfde manier.  
Rolde plakjes bladerdeeg een beetje uit en leg ze op een bakplaat.  
Verdeel de ui, zoete aardappel en paprika er over.  
Bestrooi ze met wat peper, zout en Parmezaanse kaas.  
Vouw de puntjes van het bladerdeeg naar het midden.  
Bak de taartjes ca. 20 min. (tot ze goudbruin zijn) in de oven.

### Tip:

Ben je geen liefhebber van Parmezaanse kaas? Je kunt ook een pittige belegen of oude kaas gebruiken.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Bloemkoolquiche met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 bloemkool  
6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)  
4 eieren  
1 Gelderse rookworst (275 g)  
75 g kaas, jongbelegen, geraspte  
1 snf peper, versgemalen  
2 el peterselie blad-  
200 ml room, slag-

1 lage quiche- of taartvorm (ø 24 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Kook in een bodempje water de bloemkoolrosjes 10 min.  
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.  
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.  
Klop de eieren met de slagroom los.  
Voeg de kaas, de peterselie en versgemalen peper naar smaak toe.  
Giet de bloemkool af en laat die goed uitlekken.  
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.  
Schenk er het ei-kaasmengsel over.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.  
Bestrooi de quiche evt. met extra geraspte kaas.

### Tip:

Schenk een glas Kasteel Donker 11% bij de quiche.



Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 35 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 723  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: 6 g  
Natrium: - mg  
Vet: 49 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 22 g  
Vezels: 3 g  
Groente: 138 g  
Zout: 2,8 g

## Boerenkoolquiche.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

#### Voor de bodem:

240 g bloem  
120 g boter, koude, in kleine blokjes  
2 eieren (koud uit de koelkast)  
2 el water, ijskoud  
1 snf zout

#### Voor de vulling:

3-4 hv boerenkool, panklare  
4 eieren  
- peper  
1 rookworst  
125 ml room, slag-  
125 g spekjes, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Maak eerst het deeg.

Zeef de bloem met het zout boven een kom.

Voeg de koude boter toe en meng met je vingers tot het op broodkruimels lijkt.

Voeg de eieren en het water toe en kneed snel tot een deeg.

Voeg, als dat echt nodig is, nog wat extra water toe.

Maak van het deeg een bal en verpak het in huishoudfolie.

Laat het deeg min. 1 uur rusten in de koelkast. Bak ondertussen de spekreepjes uit.

Kluts in een kom de slagroom met de eieren los. Roer er de (wat afgekoelde) spekreepjes door en ook de boerenkool.

Voeg zout en peper toe (wees matig met het zout, want de spekreepjes zijn ook al zout).

Vet een quichevorm in met boter.

Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkblad uit tot een ronde lap die groter is dan de vorm.

Leg het deeg in de quichevorm en prik met een vork her en der wat gaatjes (er mag gerust wat deeg overhangen; het krimpt nog wat tijdens het bakken).

Leg op het deeg nu een vel bakpapier en daarop een flinke handvol blindbakvulling (keramische korrels of droge bonen of rijst).

Bak de bodem nu 15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.

Haal de vorm uit de oven en verwijder de vulling en het bakpapier.

Snij, als er nog deeg over de rand hangt, dat dan nu weg.

Verdeel de plakjes rookworst over de bodem van de quiche en schenk er voorzichtig het eier-boerenkoolmengsel over.

Bak de quiche nog 30 min. in de oven tot de vulling mooi gaar is.

### Tip:

De quiche is zowel warm als koud erg lekker.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2407  
Energie kcal: 573  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 48 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 35 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Boerenkooltaart.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (rol, koeling)  
300 g boerenkool  
4 eieren  
100 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
50 g olijven, zwarte, zonder pit  
- peper, versgemalen  
100 ml room, slag-  
2 tk rozemarijn  
50 g tomatenreepjes, zongedroogde  
2 uien, rode

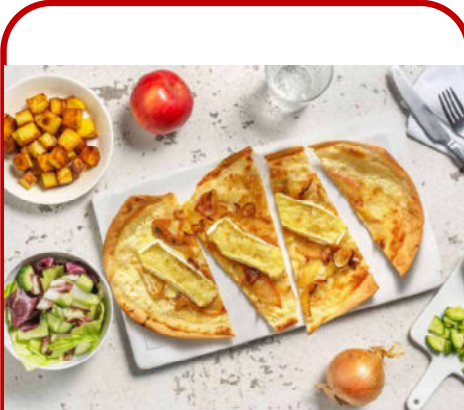
1 quichevorm (Ø 30 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Vet de quichevorm in met 1 el olie.  
Snijd de uien in partjes.  
Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en snijd ze fijn.  
Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg.  
Verhit 2 el olie in een wok en fruit de ui 2 min.  
Voeg de boerenkool in delen toe en laat al roerbakkend slinken.  
Pers er de knoflook boven en voeg de tomatenreepjes en rozemarijn toe.  
Roerbak het geheel nog 5 min.  
Klop de eieren los met de slagroom.  
Rasp de Parmezaanse kaas en klop de helft door het eiermengsel.  
Breng het op smaak met versgemalen peper.  
Strooi de rest van de kaas over de deegbodem van de quiche.  
Schep de boerenkoolvulling in de quiche en schenk er het eiermengsel gelijkmatig over.  
Druk de vulling iets aan en verdeel er de olijven over.  
Bak de boerenkooltaart 30 min. in het midden van de oven.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 30 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 688  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: 7 g  
Natrium: - mg  
Vet: 50 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 23 g  
Vezels: 7 g  
Groente: 125 g  
Zout: 1,8 g

## Flammkuchen met brie en appel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Hello Fresh

### Ingrediënten

300 g aardappelen  
1½ appel  
2 el azijn, balsamico  
200 g brie  
4 flammkuchen  
2 komkommers  
2 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen, naar smaak  
100 g Radicchio en romaine  
100 g room, zure  
4 uien  
- zout, naar smaak

### Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.  
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.  
Snijd de ui in dunne halve ringen.  
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

### Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.  
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

### Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de zure room over de flammkuchen.  
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in de oven.  
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

### Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de komkommer in blokjes.  
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.  
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.

### Tip:

Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Jumbo 2014-07**

### Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)  
1 el honing  
200 g kaas, geiten-, naturel, verse  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
1 snf peper  
1 el peterselie  
400 g pompoenblokjes (koelvers)  
130 g tapenade, zongedroogde tomaten  
1 ui, rode  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bekleed de vorm (lage quiche- of taartvorm ø24cm) met de plakjes deeg.  
Besmeer de deegbodem met de tapenade.  
Verwijder met een lepel de zaden en de pitten uit de pompoen.  
Snijd het pompoenvlees in stukken.  
Schep in een schaal de gesneden pompoen of de kant-en-klare pompoenblokjes met de paprika, ui, olijfolie, knoflook, honing en zout en peper naar smaak om.  
Verdeel de groenten over de deegbodem.  
Verkruimel de geitenkaas grof boven de quiche.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in ca. 35 min. goudbruin en gaar.  
Bestrooi de quiche met de peterselie.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2407  
Energie kcal: 573  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 48 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 35 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).



**Menugang:** Hapjes,  
tussendoortjes  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** János Coulembier

### Ingrediënten

1 vel bladerdeeg,  
glutenvrije  
1 hv bladpeterselie,  
verse, fijn gehakt  
1 citroen  
1 ei, opgeklopt  
250 g kaas, Ricotta-  
- kerstomaatjes,  
gekleurde, in de helft  
gesneden  
- muntblaadjes, verse  
2 el olie, olijf-  
- peper  
2 uitjes, lente-,  
fijngenhakt  
- zout  
- zout, zee-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C of gebruik de airfryer (die warm je voor op 4 min. op 200°C. Voor de oven --> Leg een bakmatje op de schaal en rol het bladerdeeg uit op het matje. Voor de airfryer --> Leg het bladerdeeg op een bakpapiertje op het pizzarooster van de airfryer op een bakpapiertje (je moet het deeg wat bijsnijden).

Snijd met een mes op ongeveer 1 cm of een vinger dikte een klein randje in het deeg en smeer dat in met het opgeklopte ei.

Steek in het midden van het deeg met een vork wat gaatjes.

Bak het deeg ongeveer 20-25 min. in de oven of 15 min. in de airfryer.

Meng intussen, in een kom de ricotta en ¼ tl zout en peper.

Rasp de schil van de citroen en pers ongeveer 2 tl sap.

Doe er de fijn gesneden lente-uitjes en peterselie bij en roer goed onder elkaar . Smeer de ricotta op het afgekoelde deeg.

Leg de halve tomaten op de ricotta; besprenkel ze met olie en bestrooi ze met munt, zeezout en vers gemalen peper.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Hartige krans met gehakt.



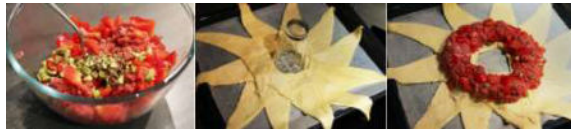
Menugang: High tea,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 10-12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

2 bl deeg, croissant-  
1 ei  
300 g gehakt, runder-  
50 g kaas, feta-  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 snf komijn  
1 el meel, paneer-  
1 paprika, in kleine  
stukjes  
1 snf paprikapoeder  
1 snf peper  
5 el pistachenootjes  
ongezouten  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.  
Meng het gehakt met de stukjes paprika, de  
knoflook, een snuf peper, zout, paprikapoeder,  
komijn, paneermeel en 3 el fijngehakte  
pistachenootjes.  
Haal het croissantdeeg uit de verpakking en  
maak de driehoeken los.



Zet een vrij groot glas in het midden van de  
bakplaat met bakpapier en leg daar de  
driehoeken croissantdeeg op, overlap ze iets.  
Verdeel het gehakt over het midden van de  
krans.

Kruimel er wat feta over.



Vouw de punten van het deeg over de vulling  
en druk ze iets onder de krans vast.  
Bestrijk de bovenzijde met het losgeklopte ei  
en bestrooi de bovenzijde met de rest van de  
pistachenootjes.  
Bak de krans ca. 20 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Hartige paprika taart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

2-3 el basilicum of  
bladpeterselie, fijn-  
gesneden  
10 pl deeg, blader-,  
(diepvries), ontdooid  
1 eidooier  
2 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
4-5 el olie, olijf-  
4 paprika's, oranje,  
geroosterd en ontveld  
4 paprika's, rode,  
geroosterd en ontveld  
- peper  
1 peper, chili-, rode,  
zaadjes verwijderd en  
fijngesneden

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Snijd de paprika's in lange repen van circa 1 cm breed.  
Verhit 2-3 el olie en bak hierin de tomaten ongeveer 20 min. (tot het vocht verdampt is).  
Voeg de knoflook, het zout, de peper, de tijm en de chilipeper toe en laat het mengsel nog circa 10 min. stoven (tot de saus wat dikker is).  
Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van circa 45x20 cm en 3 mm dik.  
Snijd aan elke kant een reep deeg van 11 cm bij 2 cm van de deeglap en plak deze repen met wat water op de rand van het deeg vast, zodat er een opstaande rand ontstaat.  
Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en prik de deegbodem regelmatig in met een vork.  
Klop de eidooier los met 1 tl water en bestrijk het deeg hiermee.  
Bak de deegbodem ca. 10 min. in het midden van de oven op 210°C.  
Schakel dan de oven terug naar 190°C.  
Verdeel het tomaatmengsel over de deegbodem en verdeel hierover de repen paprika.  
Bestrijk de paprika heel dun met olie en bak de taart nog 20-25 min. in het midden van de oven.  
Strooi voor serveren de basilicum erover.

**Ingrediënten (vervolg)**

**2 tl tijm, fijngesneden  
750 g tomaten, ontveld,  
ontpit en grof gehakt  
- zout**

---

**Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: 35 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

---



## Hartige quiche met tomaat en courgette.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 courgette  
450 g deeg, blader- (diepvries)  
6 eieren, (scharrel-)  
300 g kaas, room- met kruiden, verse, 70+  
- peper, versgemalen  
500 g tomaten, cherry-  
- zout

- aluminiumfolie  
- bakpapier  
- quichevorm (Ø 24 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Verwijder de steelaanzet van de courgette en schaf de courgette met een kaasschaaf in linten.  
Halveer de tomaten.  
Meng de eieren met de roomkaas tot een glad mengsel en breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.  
Bekleed de quichevorm met bakpapier.  
Verwijder de folie van het bladerdeeg en bekleed de quichevorm dakpansgewijs met het deeg.  
Verdeel de tomaatjes met de snijkant omhoog over het deeg.  
Verdeel de courgettelinten tussen de tomaatjes door.  
Schenk er het eimengsel over en dek de quiche af met aluminiumfolie.  
Bak de quiche in de oven in 40 min. gaar.  
Verwijder na 25-30 min. de aluminiumfolie.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 40 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 748  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 50 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Makro

### Ingrediënten

3 eieren, los geklopt  
5-10 vl filodeeg  
250 g garnalen,  
Hollandse  
400 g kaas, room-  
5 ml olie, olijf-  
20 g rucola  
4 uien, lente-, in ringen  
100 g zalm, gerookte, in  
blokjes

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Smeer de vorm (Ø 20 cm) licht in met olijfolie.  
Besmeer de vellen filodeeg met olijfolie en  
bekleed hiermee, overlappend, de springvorm.  
Meng de overige ingrediënten.  
Vul de vorm.  
Vouw het overhangende filodeeg terug.  
Bak de hartige taart 30 min. in de oven tot de  
vulling gaar is en het filodeeg bruin.  
Laat de taart iets afkoelen.  
Haal de taart voorzichtig uit de vorm.  
Eet de hartige taart lauwwarm.

## Hartige vlaai met mosselen.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

150 g blokjes spek,  
ontbijt-, gerookte  
50 g boter, zachte (of  
margarine)  
2 eieren  
1 ei, losgeklopt  
150 g kaas, room-  
(knof-look en  
tuinkruiden)  
200 g mosselen,  
gekookte, zonder schelp  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
150 g shiitake (of  
champignons)  
200 g spinazie, verse  
2 uien, rode  
1½ dl water, lauwwarm  
½ pk witbroodmix  
- zout

### Bereiding.

Bereid van de broodmix met de boter en het water een soepel deeg volgens de aanwijzingen op het pak.

Laat het deeg, afgedekt, op een warme plaats 60 min. rijzen.

Snipper de uien.

Snijd de shiitake in plakjes.

Verwarm de spinazie met aanhangend water en laat die slinken.

Laat de spinazie vervolgens in een zeef uitlekken en druk al het kookvocht eruit.

Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin zachtjes uit.

Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Fruit de uien in het bakvet goudgeel en bak de shiitake al omscheppend 2 min. mee.

Roer de mosselen, de uitgebakken spekJes, de roomkaas en de losgeklopte eieren erdoor en doe het vuur uit.

Kneed het deeg door, rol het dun uit en bekleed er een ingevette vlaaivorm (ø 28 cm) mee.

Prik hier en daar met een vork in het deeg.

Schep de vulling in de beklede vlaaivorm.

Snijd van de restjes deeg, reepjes en leg die in ruitpatroon over de vulling.

Laat de vlaai, afgedekt, nog 30 min. narijzen op een warme plaats.

Bestrijk de vlaai vervolgens met het losgeklopte ei.

Laat de vlaai in het midden van een vrij hete oven (210°C) in 40 min. goudbruin en gaar worden.

### Tip:

Lekker met een glas droge witte wijn.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Krokant geitenkaastaartje.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Mediterrane  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande 2005-07

### Ingrediënten

½ pk filobladerdeeg (diepvries)  
150 g haricots verts, schoongemaakt  
4 pl kaas, geiten-, zachte, met korst  
4 el olie, olijf-, met citroenaroma  
- peper, zwarte, versgemalen  
55 g pistachenootjes gepelde  
1 sinaasappel

### Bereiding.

Laat het filodeeg in plastic verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur ontdooien.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de haricots verts in 5 min. beetgaar.  
Spoel de boontjes in zeef met koud water af en laat ze goed uitlekken.  
Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil grof (het vruchtvlees wordt niet gebruikt).  
Hak de pistachenootjes grof.  
Spreid de vellen filodeeg op een werkvlak uit en bestrijk ze dun met 2 el citroenolie.  
Vouw 4 vellen luchtig in vieren.  
Snijd het vijfde vel in 4 stukken en leg deze tussen de gevouwen vellen.  
Leg de deegplakken naast elkaar op een ingevette bakplaat.  
Bestrijk de bovenkant met 1 el olie.  
Leg de haricots verts naast elkaar op het deeg en dek ze af met een plak geitenkaas.  
Verdeel de pistachenootjes en sinaasappelrasp er over.  
Maal er royaal peper over en sprekel de rest van olie er over.  
Bak in midden van de oven de geitenkaastaartjes in 15 min. goudbruin en gaar.

### Tip:

Serveer de geitenkaastaartjes met een salade van romana sla en zwarte olijven.

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min. **Ontdooitijd:** 140 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 385  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

4 pl bladerdeeg, ontdooid  
2 el boter  
100 ml crème fraîche  
2 eieren  
1 tn knoflook, geperst  
1 el olie, truffel-  
200 g paddenstoelen, gemengde  
4 paddenstoelen, om te garneren  
50 ml room, slag-  
1 tl rozemarijn

- bakpapier  
- blindbakvulling  
- muffinvorm, ingevet

### Bereiding.

Veeg de paddenstoelen schoon en hak ze grof.  
Verwarm de oven voor op 190°C.  
Snijd een cirkel uit de plakjes bladerdeeg, zodat ze in de holtes van een muffinvorm passen.  
Prik met een vork in het deeg.  
Leg er steeds een velletje bakpapier op en giet de blindbakvulling erin.  
Bak de bladerdeegbakjes circa 10 min. in de oven.  
Verwijder het bakpapier met de blindvulling en bak nog 5 min. verder.  
Laat afkoelen in de vorm.  
Verhit intussen de boter en bak hierin de paddenstoelen, knoflook en rozemarijn.  
Klop de eieren los met de truffelolie en voeg de crème fraîche en slagroom toe.  
Klop het mengsel glad.  
Vul de deegbakjes in de vorm met de paddenstoelen en giet het eimengsel erop.  
Leg er een mooi plakje paddenstoel op en bak de taartjes in de oven in circa 10 min. gaar en goudbruin.  
Serveer de quiches (lauw)warm.

### Tips:

Vervang de truffelolie in dit recept eens door notenolie.  
Liever met vlees? Voeg uitgebakken spekjes toe aan de vulling.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** 25 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 365  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 30 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 18 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 25 g  
**Zout:** 0,4 g

## Plaattaart met bietjes en geitenkaas.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tante Fanny

### Ingrediënten

200 g bieten, rode, gekookt, gesneden in plakjes (met een kaasschaaf)  
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)  
1 tl citroenschil, onbespoten, geraspt  
125 g crème fraîche  
100 g kaas, geiten-, boeren, belegen, gebrokkeld  
- peper, versgemalen  
40 g rucola  
2 tk tijm, verse, grof gehakt  
1 ui, rode, in halve ringen  
6 walnoten, in stukjes  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (boven en onder).  
Bereid het deeg volgens beschrijving op de verpakking.  
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit.  
Vouw ca. 1 cm van het deeg naar binnen, zodat er een opstaande rand ontstaat.  
Prik met een vork gaatjes in de bodem.  
Meng de crème fraîche met de helft van de tijm, het zout, peper en citroenrasp in een kom.  
Bestrijk dit mengsel over de bladerdeegbodem.  
Leg eerst de ui en dan de plakjes rode biet op de taart.  
Verdeel de kaas en de walnoten over de taart en breng op smaak met wat peper, zout en verse tijm.  
Bak de plaattaart onderin de voorverwarmde oven in 20-25 min. goudbruin.  
Verdeel voor het serveren wat rucola over de taart.

### Tip:

Besprenkel de taart na het bakken nog even met een klein beetje walnotenolie.

**Bereidingstijd:** ca. 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 20-22 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Plaattaart met gehakt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Libelle 1995-22

### Ingrediënten

1½ pk bladerdeeg, (roomboter-)  
- bloem  
- boter of margarine  
1-2 sn brood, oud  
250 g champignons  
½ dl crème fraîche  
3 eieren  
500 g gehakt, h-o-h  
100 g kaas, geraspte  
1 el kruiden, cajun-  
- peper, versgemalen  
4 el peterselie  
2 el room, slag-  
2 uien  
- zout  
  
- bakpapier  
- bakvorm, vierkante, 25x30cm

### Bereiding.

Bekleed de bakvorm met bakpapier.  
Ontdooi het bladerdeeg van 1 pakje.  
Leg 5 vellen bladerdeeg op een met bloem bestrooid werkvlak.  
Rol ze uit tot een rechthoekige lap die in de bakvorm past.  
Leg de lap deeg in de bakvorm.  
Fruit voor de vulling de fijngesnipperde uien in wat boter.  
Hak de champignons fijn en bak ze 5 min mee.  
Breng het uienmengsel met wat zout, versgemalen peper, de peterselie en de cajunkruiden op smaak  
Laat het vocht verdampen.  
Meng het gehakt met het uienmengsel, de geraspte kaas, 2 eieren, de crème fraîche en de verkruimelde broodsneetjes.  
Druk het gehakt over de lap deeg uit en af het af met de een tweede lap deeg.  
Scheid het derde ei, roer het eiwit los en meng de eidooier met de room.  
Ontdooi de rest van het bladerdeeg en snijd de lapjes in vierkantjes.  
Plak deze (met het losgeklopte eiwit) als een dambord op de bovenkant vast.  
Bestrijk de gehakttaart bovenop met het eidooier-roommengsel.  
Bak de gehakttaart ca, 1 uur (175°C) in het midden van de oven.

**Bereidingstijd:** 20-25 min.  
**Grill-/oventijd:** 60 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pompoen quiche met geitenkaas.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\*\***

**Bron: Tante Fanny**

### Ingrediënten

- boter, voor het  
invetten van de  
quichevorm  
- chilivlokken,  
gedroogde, naar smaak  
3 eieren  
150 g geitenkaas  
175 g kipfilet  
1 tn knoflook, geperst  
150 ml melk  
2 el olie, om te bakken  
- peper, gemalen  
600 g pompoen,  
Hokkaido-, ontpit, in  
dunne parten  
300 g quichedeeg  
(Tante Fanny)  
8 tk tijm, fijn gehakt  
- zout

### Bereiding.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Kruid de kipfilet met peper en zout.

Verhit de olie in een pan.

Braad de kipfilet aan en snijd het daarna in kleine stukjes.

Meng de melk, eieren, geitenkaas, knoflook en tijm en breng het op smaak met zout, peper en chili.

Rol het deeg af (inclusief bakpapier) en leg het in de quichevorm (als je de vorm invet kun je het ook zonder bakpapier in de vorm leggen). Versterk de rand met het overgebleven deeg. Leg de pompoen parten in een cirkel op het deeg.

Leg de gebraden kipfilet in het midden van de quiche.

Giet het eimengsel eroverheen en bak de quiche onderin de oven op 200°C in ca. 45 min. goudbruin.

### Tip:

Probeer dit recept eens met ricotta in plaats van geitenkaas.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Prei-gehakttaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

- boter of margarine  
4-6 pl deeg, blader-, diepvries  
2 eieren  
300 g gehakt  
1 el maïzena  
1 tl majoraan  
1 el olie  
- paneermeel  
- peper  
600 g prei  
1 bk room, zure  
50 g spek, doorregen, in blokjes  
1 ui, kleine  
- zout

- springvorm Ø 24 cm

### Bereiding.

Snijd de prei in ringen en was ze.  
Snipper de ui.  
Bekleed de beboterde vorm met deeg, waarbij de randen van de deeglapjes zijn bevochtigd en elkaar voor ½ cm overlappen en op elkaar zijn gedrukt.  
Zet de vorm afgedekt in de koelkast.  
Warm de oven voor op 200°C.  
Bak de blokjes spek langzaam uit in de olie, laat daarna de ui glazig fruiten.  
Doe het gehakt erbij en bak dit al roerend rul.  
Bestrooi het met peper, zout en majoraan.  
Voeg de preiringen toe.  
Roerbak het geheel tot de prei geslonken is.  
Laat het mengsel in een vergiet uitlekken.  
Bestrooi het deeg in de vorm dun met paneermeel.  
Schep het gehakt-preimengsel in de vorm.  
Roer de maïzena door de losgeklopte eieren en klop er de zure room door met een beetje peper en zout.  
Schenk dit uit over het prei-gehaktmengsel.  
Bak de taart 40 min. op een rooster op 1 richel onder het midden van de oven.  
Dek de taart, als die te donker dreigt te worden, de laatste 10 min. af met aluminiumfolie.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Quiche Lorraine 1.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: AllerHande 2008-4**

### Ingrediënten

125 g boter, in kleine blokjes  
250 g bloem + extra voor bestuiven  
2 bk crème fraîche (à 125 ml)  
5 eieren  
120 g kaas, gruyère, geraspt  
150 ml melk  
- nootmuskaat, geraspt  
200 g ontbijtspek, aan een stuk  
½ tl olie  
- water, ijskoud  
- zout

### Bereiding.

Meng de boter met de bloem.  
Voeg 1 ei, 1 tl zout en 1 tl ijskoud water toe aan de bloem.  
Meng het geheel tot een homogene massa.  
Kneed niet te lang, want dan haal je al het lucht uit het deeg.  
Verpak het deeg in vershoudfolie.  
Laat het deeg ruim een uur rusten.

Rol het deeg uit op een bebloemd keukenblad. Zorg dat het deeg mooi egaal, rond van vorm en overal precies even dik is.  
Veeg alle overtollige bloem van het deeg.  
Neem een quichevorm (Ø ca. 26 cm, ingevet en met bloem bestoven).  
Bekleed de quichevorm met het deeg.  
Druk het deeg goed aan tegen de rand van de vorm.  
Snijd het overtollige deeg bij de randen af.  
Prik met een vork gaatjes in de bodem, zodat er geen lucht onder blijft zitten.  
Snijd het spek in kleine blokjes.  
Bak de spekblokjes gaar in een pan met een dikke bodem met de olie.  
Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng in een kom de eieren met de melk, crème fraîche en kaas.  
Breng het eimengsel op smaak met peper, zout en nootmuskaat.  
Verdeel de spekJes over het deeg.  
Schenk het eimengsel over de spekJes.  
Bak de quiche 10 min. onder in de oven, zodat de bodem goed gaar wordt.  
Verplaats het rooster naar het midden van de oven.  
Verlaag de oventemperatuur naar 180°C.  
Laat de randen en vulling van de quiche garen in ca. 30 min.  
Laat de quiche in de vorm en dek de quiche af met vershoudfolie.  
Laat de afgebakken taart afkoelen.  
Bewaar de quiche afgedekt met vershoudfolie in de koelkast.  
U kunt de quiche 1 dag voor gebruik maken.  
U kunt de taart op de dag zelf 15 min. opwarmen in een voorverwarmde oven op 160°C of koud eten.

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: 100 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 465**  
**Eiwit: 13 g**  
**Koolhydraten: 25 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 35 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Quiche met broccoli en geitenkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl, Coöp

### Ingrediënten

300 g broccoliroosjes  
1 rl deeg, hartigetaart-, koelvers  
4 eieren  
100 g kaas, geiten-, zachte, verbrokkeld  
1 tn knoflook, geperst - peper, versgemalen  
100 ml room, slag-  
1 tl tijm, gedroogde  
150 g tomaatjes, cherry-/kers-  
1 ui, rode-, gesnipperd  
2 el walnoten, grof gehakt  
- zout  
  
- quichevorm, ingevet

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Rol het deeg uit in de vorm.  
Verdeel de broccoli, de tomaatjes, de rode ui en de helft van de geitenkaas over de bodem.  
Klop in een kom de eieren los met de slagroom, de knoflook, de tijm, zout en versgemalen peper.  
Schenk dit mengsel over de bodem.  
Verdeel de overige geitenkaas over de quiche en bak hem in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar.  
Bestrooi de quiche met de walnoten.

### Tips:

- Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.
- Heb je nog spekblokjes over? Deze kun je naar wens ook nog toevoegen aan deze quiche. Het is dan geen vegetarisch recept meer.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 45 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 625  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** 37 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 21 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,2 g

## Quiche met geitenkaas, walnoten, spek en honing.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aan Jeanne 's keukentafel

### Ingrediënten

- bladerdeeg  
2 el crème fraîche  
3 eieren  
2 el honing  
150 g kaas, geiten-, zachte  
- peper, versgemalen  
6 pl spek, ontbijt-  
1 ui, bos-, in dunne ringetjes  
1 hv walnoten  
- zout

### Bereiding.

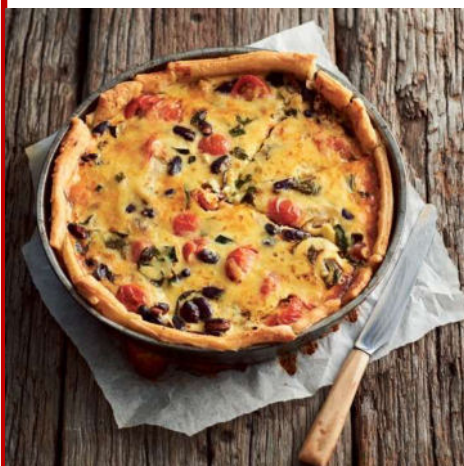
Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Bekleed een ingevet bakblik met bladerdeeg.  
Bewaar wat bladerdeeg om het in repen over de bovenkant te leggen.  
Leg 3 plakjes ontbijtspek op de bodem van het bladerdeeg en verkruimel de geitenkaas er over.  
Hak de walnoten in grove stukken en verdeel 2/3 van de walnoten over de bodem.  
Sprenkel de honing over de geitenkaas en de walnoten.  
Leg hier de andere plakjes ontbijtspek bovenop.  
Klop in een kom de eieren los, doe daarbij de gesneden bosui, 2 el crème fraîche, een beetje zout en versgemalen peper.  
Meng dit goed door elkaar.  
Giet het eiermengsel over de geitenkaas heen.  
Leg hier overheen de reepjes bladerdeeg.  
Bestrijk de reepjes met een losgeklopt ei.  
Strooi hierover nog de overgebleven walnoten.  
Zet het voor ca. 30 min. in de oven en serveer warm.

### Tips:

- Lekker met een simpele salade van bijv. rucola sla.
- De geitenkaas mag ook geitenkaas met honingsmaak zijn.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Quiche met rode kidneybonen en courgette.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 tk basilicum  
6 plk bladerdeeg (diepvries)  
1 blk bonen, kidney-, rode (310 g)  
1 courgette  
3 eieren  
125 g kaas, jong belegen, geraspte  
1 snf nootmuskaat, gemalen  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper  
100 ml room, slag-  
1 sjalot  
250 g tomaatjes, cherry-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bekleed de vorm (ø 24 cm) met het deeg en druk de naden goed aan.

Verhit in een koekenpan de olijfolie.

Fruit de sjalot 1 min.

Schep de courgette, cherrytomaatjes en kidneybonen erdoor en smoor 10 min. afgedekt.

Klop de eieren los met de slagroom en kaas.

Voeg peper en nootmuskaat naar smaak toe.

Neem de groenten van het vuur en schep de basilicum erdoor.

Schep de groenten op de deegbodem.

Schenk het ei-roommengsel erover.

Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 30-35 min. gaar.

Bereidingstijd: 55 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 670

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Quiche met wortel en spiegelei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Tante Fanny

### Ingrediënten

1 bs bieslook, fijn-gesneden  
- boter (invetten quiche-vorm)  
300 g deeg, quiche- (Tante Fanny)  
4 eieren  
1 mp nootmuskaat, geraspt  
1 el olie, om te bakken  
- peper, versgemalen  
200 g room, slag-  
2 uien, lente-, in ringetjes  
4 wortels, grote, geborsteld  
- zout

1 quichevorm Ø 24 cm

### Bereiding.

Snijd de wortels met de kaasschaaf in dunne plakjes.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C. boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Meng de eieren met de slagroom en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Vet de vorm in.

Rol het deeg af, bestuif het deeg met een beetje bloem, draai het deeg om en haal het bakpapier eraf.

Steek met een kleine ronde steker rondjes voor de rand rondom.

Leg het overige deeg in de vorm (je kunt het deeg ook afrollen op het bakpapier en dan direct in de vorm leggen, je hoeft dan de vorm niet in te vetten).

Versterk met het overhangende deeg de rand.

Verdeel de wortelplakjes en lente-ui over de vorm.

Giet het eimengsel eroverheen en leg de cirkels aan de rand rondom het deeg.

Bak de quiche onderin de oven op 200°C. in ca. 45 min. goudbruin.

Verhit de olie in de pan en bak hierin een spiegelei en leg deze in het midden van de quiche.

Bestrooi de quiche daarna met de bieslook.



**Bereidingstijd:** 30 min.

**Oventijd:** 45 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Quiche zonder deeg.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank recepten

### Ingrediënten

100 g champignons, in plakjes  
2 eieren  
100 g gehakt, runder-  
30 g kaas, geraspte  
- olie  
- peper, versgemalen  
1 prei, flinke, in ringen gesneden, goed gewassen  
1 dl room, slag-  
1 ui, gesnipperd  
1 tl paprikapoeder  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verwarm wat olie in een pan.  
Rul het gehakt in de pan met olie.  
Voeg na enkele min. de ui, de prei en de champignons toe.  
Schep de ui, prei en champignons goed door het gehakt.  
Voeg de paprikapoeder, wat versgemalen peper en evt. een snuffje zout toe.  
Klop de eieren en de slagroom.  
Schenk 1/3 van het eimengsel in een schaal.  
Doe het gehaktmengsel erbij.  
Schenk de rest van het eimengsel erover.  
Bestrooi het geheel met kaas.  
Bak de quiche 45 min. in de oven.



## Romige ratatouillequiche.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo 2014-06

### Ingrediënten

1 blk croissantdeeg  
3 eieren  
400 g groentemix,  
roerbak-, Italiaanse  
60 g kaas, oude,  
geraspte  
1 tn knoflook  
2 tl kruiden,  
Provençaalse,  
gedroogde  
1 bol mozzarella  
3 el olie, olijf-  
1 snf peper  
1 el pijnboompitten  
250 ml room, slag-  
250 g tomaatjes,  
cherry-  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Bekleed de vorm (taartvorm ø20cm) met het croissantdeeg; druk de naden goed dicht.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Bak de roerbakgroenten 4 min.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Klop intussen de eieren los.  
Pers de knoflook erboven en meng de slagroom, de kaas en de kruiden erdoor.  
Schep de groenten op de deegbodem.  
Schenk het eiroommengsel erover.  
Bestrooi met de pijnboompitten en zout en peper naar smaak.  
Dek de quiche af met de tomaatjes en de mozzarella.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 45 min. goudbruin en gaar.  
Serveer de quiche warm of op kamertemperatuur.

### Tip:

Lekker met focaccia (= plat Italiaans brood).

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 3280  
Energie kcal: 781  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 32 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 61 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Spinazietaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** EatGreen

### Ingrediënten

4 vl bladerdeeg  
2 sn brood, wit, oud  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- olie, olijf-  
400 g spinazie  
(diepvriesblokjes, uitlekgewicht)  
1 pk room, soja-  
100 g tofu, stevige  
3 el zonnebloempitten  
- zout, kruiden-

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** 20-25 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Haal 4 vellen bladerdeeg uit de vriezer om te ontdooien en verwarm de oven voor op 220°C. Ontdooi de spinazie en laat die goed uitlekken. Verkruimel in een kom de boterhammen en de tofu.

Roer er de zonnepitten, de uitgelekte spinazie, de soyaroom, 2 el olijfolie en 1 tl kruidenzout door.

Roer het geheel goed door elkaar en breng, indien nodig, nog meer op smaak met versgemalen peper en zout.

Rol met een deegroller het bladerdeeg een beetje uit en bekleed de ovenschaal (of springvorm) ermee (laat aan alle kanten een stukje deeg over de rand hangen).

Vul de ovenschaal met het spinaziemengsel en vouw het deeg dat over de rand hing naar binnen.

Zet de ovenschaal ca. 20 min. in de oven (220°C) totdat het deeg lichtbruin begint te worden.

## Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt, Spar

### Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-  
4 pl deeg, blader-  
1 el honing  
120 g kaas, blauwe  
2 tn knoflook, geperst  
2 el olie, olijf-  
400 g spinazie, panklaar  
4 uien, in halve dunne  
ringen

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 20 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 415  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 14 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1 g

### Bereiding.

Verhit de olie en bak hierin de ui ca. 10 min. op een middelhoog vuur.  
Voeg zodra de uien gekaramelliseerd zijn, de spinazie toe.  
Bak tot bijna al het vocht is verdampt.  
Voeg de knoflook toe en bak die 2 min. mee.  
Voeg de azijn en de honing toe.  
Roer het goed door en houd het apart.  
Verwarm de oven voor op 190°C.  
Bak het bladerdeeg op een bakplaat in de oven in ca. 20 min. goudbruin.  
Sla het deeg met de achterkant van een lepel een beetje platter.  
Beleg het bladerdeeg met de spinazie, houd de randen vrij.  
Verkruimel de kaas erover.  
Serveer direct.

### Tip:

Vervang de blauwe kaas eens door feta of geitenkaas.

## Spruitjestaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Info magazine, LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

5 pl deeg voor hartige taart (vriezer)  
4 eieren  
75 g kaas, geraspte  
1 snf nootmuskaat  
1 el paneermeel  
- peper, versgemalen  
100 ml room, kook-  
100 g spek (evt. vega)  
300 g spruitjes  
1 snf tijm  
1 ui  
- zout

1 quichevorm (20-22 cm)

### Bereiding.

Maak de spruitjes indien nodig schoon. Kook ze ca. 4 min. in een pan water. Laat ze daarna goed uitlekken. Verwarm de oven voor op 190°C. Snipper de ui en bak deze in een pan samen met de stukjes spek. Vet de quichevorm in of bekleed hem met bakpapier. Verdeel hier de plakjes deeg in, zodat alles mooi bedekt is en alle naadjes goed aan elkaar gedrukt zijn. Bestrooi de bodem met een beetje paneermeel. Klop de eieren los met de room, geraspte kaas, nootmuskaat, tijm, versgemalen peper en zout in een kom. Voeg de voorgekookte spruiten toe en het gebakken spek- en uienmengsel. Giet dan alles in de quichevorm met deeg. Bak de spruitjestaart ca. 40 min. in de oven tot hij gaar is.

### Tip:

Vervang de spekjes eens door champignons of gedroogde tomaatjes.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** 40 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jamilla

### Ingrediënten

200 g bonen, zwarte  
100 g crème fraîche  
1 ei  
250 g gehakt, gemengd  
1 hv kaas, geraspte  
75 g maïs, uit blik  
- olie, olijf-, om in te  
vetten  
230 g Salsa dip medium  
3 tortilla's  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de tortilla's in vieren.  
Vet de muffin vormpjes in met wat olijfolie en leg de tortilla stukjes er in.  
Maak er een soort bakje van en druk het goed aan.  
Bak het gehakt rul samen met de maïs en de zwarte bonen.  
Meng in een bakje de crème fraîche, de helft van de salsa en het ei.  
Doe er ook wat kaas door heen.  
Vul de bakjes met het gehaktmengsel en schep er 2 el van het crème-fraïchemengsel erbij.  
Voeg naar smaak nog wat zout toe.  
Verwarm de airfryer voor op 200°C en bak ze in 15 min. gaar.

## Tomaat tatin.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl - Ramon Beuk

### Ingrediënten

4 pl bladerdeeg  
25 g boter  
- peper  
50 g suiker  
9 tomaten, hele stevige  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.  
Verwarm een pan, voeg de suiker toe en laat het karamelliseren.  
Voeg de boter toe en laat het één geheel worden.  
Haal de pan van het vuur.  
Snij de kop van de tomaten af, zodat het kroontje verwijderd is.  
Leg de tomaten met de afgesneden kant in de gekarameliseerde suiker.  
Kruid de tomaten met peper.  
Leg het bladerdeeg over de tomaten heen, zodat deze helemaal bedekt zijn.  
Zet de pan 30min. In de voorverwarmde oven.  
Haal de pan uit de oven en laat hem nog even 2 minuten staan.  
Leg een bord bovenop de pan en draai hem om.  
Kijk uit.....bij het omdraaien van de pan kunnen sappen uit de pan komen, dus snel maar voorzichtig omdraaien.  
Bestrooi de tomatentaart met zout en peper.

## Tomatenquiche met ricotta.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Tante Fanny**

### Ingrediënten

1 bs bieslook, gesneden  
270 g bladerdeeg, vers (Tante Fanny)  
8 eieren  
- nootmuskaat, geraspte  
- peper, versgemalen  
500 g ricotta  
500 g tomaten, chherry, gewassen en gehalveerd  
- zout

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: 35 min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. vòòr gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Leg het deeg in een ingevette rechthoekige bakvorm.

Druk de randen licht aan.

Snijd het overtollige deeg langs de randen af.

Meng de ricotta, de eieren en de bieslook door elkaar.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Vul de taartvorm met het ricottamengsel.

Verdeel hierover de tomaten.

Bak de quiche in de voorverwarmde oven (220°C) ca. 35 min.

## Vegetarische aardappeltaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Sandstorms-kookboek.nl

### Ingrediënten

450 g aardappelen, nieuwe  
6 pl bladerdeeg, diepvries  
- bloem (voor bestrooien)  
- boter (voor invetten)  
3 eieren  
100 g kaas, fêta-  
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte  
250 g kaas, room-  
125 g mozzarella  
12 olijven, zwarte, zonder pit  
- peper, versgemalen  
5 tk peterselie, verse  
4 tomaatjes, zongedroogde  
- zout

### Bereiding.

Snijd de mozzarella in blokjes.  
Snijd de tomaatjes in reepjes.  
Hak de olijven.  
Was de peterselie.  
Hak de peterselie fijn.  
Verkruimel de fêta-kaas boven een kom.  
Schep de aardappel, mozzarella, tomaat, peterselie, Parmezaanse kaas en olijven door de fêta-kaas.  
Schep de vulling in de springvorm.  
Klop de eieren los met roomkaas, zout en peper.  
Bewaar 1 ei voor het bestrijken van de taart.  
Schenk het eimengsel over de vulling.  
Leg de overgebleven plakjes bladerdeeg op elkaar en rol deze uit tot een ronde lap.  
Vorm hiervan de deksel voor de vorm (ca. 26 cm doorsnede).  
Bestrijk de randen met ei.  
Leg het deeg op de taart.  
Bestrijk ook de deksel met ei.  
Maak met een scherp mesje een paar inkepingen in het deksel.  
Bak de taart midden in de oven in ca. 30 min. gaar en goudbruin.

### Wijntip:

Vin de Pays d'Oc la Chapelle Cardonnet, Franse rode wijn.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Venkelquiche 1.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Libelle

### Ingrediënten

10 plk bladerdeeg  
(diepvries)  
3 eieren  
100 g mosselen,  
gepelde  
- peper  
1 bk slagroom  
1 venkelknol, in reepjes  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.  
Leg de plakjes bladerdeeg per 5 op elkaar.  
Rol de bladerdeeg uit tot 2 ronde lappen.  
Bekleed met 1 lap bladerdeeg een ronde (quiche)vorm.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de venkel en de mosselen.  
Laat de venkel en de mosselen afkoelen.  
Meng de venkel, mosselen, eieren, en slagroom goed door elkaar.  
Breng de vulling op smaak met peper en zout.  
Schep de vulling in de (quiche)vorm.  
Dek de vorm af met de andere lap deeg.  
Bak de quiche in de voorverwarmde hete oven gaar in ruim 30 minuten.

## Venkelquiche met spinazie en spekjes.



**Menugang:** Hapje,  
hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers  
(1 rol)  
5 eieren, witte  
150 g kaas, room-,  
knoflook & fijne kruiden  
(Paturain)  
125 g spekreepjes,  
gerookte  
200 g spinazie, blad-,  
verse  
2 venkelknollen

- beker, hoge  
- quichevorm met losse  
bodem (Ø 28 cm,  
ingevet)  
- staafmixer

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin.  
Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik.  
Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om).  
Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg.  
Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken.  
Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer.  
Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm.  
Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.  
Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt.  
Serveer de quiche warm, lauw of op kamertemperatuur.

### Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 45 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 615  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 30 g  
w/v suikers: 6 g  
Natrium: 800 mg  
Vet: 43 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 24 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Verrassende bloemkoolquiche met rookworst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)  
4 eieren  
75 g kaas, jongbelegen, geraspte  
1 kool, bloem-  
1 snf peper  
2 el peterselie, blad-  
200 ml room, slag-  
1 worst, rook-, Gelderse (275 g)

### En verder:

1 deegroller  
1 quiche- of taartvorm, lage (ø 24 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Kook in een bodem water de bloemkoolrosjes 10 min.  
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.  
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.  
Klop de eieren met de slagroom los.  
Voeg de kaas, peterselie en peper naar smaak toe.  
Giet de bloemkool af en laat goed uitlekken.  
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.  
Schenk er het ei-kaasmengsel over.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.  
Bestrooi eventueel met extra geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 35 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 757  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suikers: 6 g  
Natrium: 1127 mg  
Vet: 53 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 24 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Worteltaart met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltkamp, Recepten999.nl, Smulweb

### Ingrediënten

½ bl deeg, croissant-, gekoeld (Danerolles)  
1 ei  
1 el kruiden, shoarma-  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 rookworst (200 g)  
2 el room, (koffie-)  
400 g wortel, winter-  
2 el zaad, sesam-, geroosterd  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes.  
Verhit de olie en smoor de wortel met de shoarmakruiden hierin met het deksel op de pan in 4 min. beetgaar.  
Snijd de rookworst in dunne plakjes.  
Vet een lage taartvorm (18-20 cm) in en bekleed hem met het croissantdeeg.  
Leg op de bodem een laag rookworst, leg hierop een laag wortelplakjes, een laag rookworstplakjes, een laag wortelplakjes en dek het geheel af met een laag rookworstplakjes.  
Klop het ei met de room, een snufje zout en versgemalen peper los en schenk dit mengsel over de vulling.  
Strooi het sesamzaad erover en bak de taart in de oven in ca. 25 min. bruin en gaar.

### Tip:

Lekker met rode sla met augurk en spekjes.

## Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Airfryerboekje 3.0

### Ingrediënten

500 g broccoli  
½ tl dille  
4 eieren  
- kaas, oude, geraspte  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
200 g room, slag-  
200 g zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijdt de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom.

Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.

Snijdt de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) ovenschaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan.

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Serveer de taart/quiche direct.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Zalmquiche (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten deel 2, Philips.be

### Ingrediënten

100 g bloem  
50 g boter, koude, in blokjes  
1 eierdooier  
2 eieren  
1-1½ el mosterd  
- peper, zwarte, versgemalen  
3 el room, slag-  
½ el sap, citroen-  
1 uitje, bos-, in stukken van 1 cm  
150 g zalmfilet, in blokjes  
  
- taartvorm (Ø15 cm), lage, ingevet

### Bereiding:

Verwarm de airfryer voor op 180°C.  
Meng de zalmblokjes met het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.  
Laat de zalm even rusten.  
Meng in een kom de bloem met de boter, de eidooier en ½ -1 el koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg.  
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.  
Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan.  
Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.  
Klop de eieren los met de room en de mosterd en voeg wat zout en versgemalen peper toe.  
Schenk dit in de taartbodem en leg de blokjes zalm erin.  
Verdeel de bosui rond de zalm.  
Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de airfryer.  
Stel de tijd in op 20 min. en bak de quiche goudbruin en gaar.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Airfryertijd:** 20 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zalmtaart.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 courgette, in plakjes  
2 eieren  
150 g kwark  
150 g meel, bak-, zelfrijzend  
3 el olie  
- peper  
2 dl room, slag-  
1 bl zalm, roze (418 g)  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Meng de kwark met de olie en het zelfrijzend bakmeel en kneed dit tot een soepel deeg.  
Rol het deeg dun uit en bekleed hiermee een ingevette taartvorm Ø 22-24 cm.  
Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.  
Verwijder de graten en de velletjes van de zalm en verdeel de vis en de courgette over de deegbodem.  
Klop de eieren los met de slagroom, zout en peper.  
Bestrijk de deegrand met het eimengsel en schenk de rest over de zalm en courgette.  
Bak de taart één richel onder het midden van de oven in 30-40 min. lichtbruin en gaar.

## Zalmtaart van de bakplaat.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets, uitgelekt  
2 el bieslook, fijngehakt  
1/8 l crème fraîche  
2 blk deeg, croissant-  
1 eidooier, losgeklopt  
3 eieren  
- peper  
500 g venkel, in reepjes  
1 gbk zalm, roze, uitgelekt, verbroskeld  
- zout

### Benodigd

1 bakplaat, kleine, ingevet

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rol 1½ blikje deeg uit tot een lap, iets groter dan de bakplaat.

Leg die op de bakplaat en vouw de randen naar binnen.

Rol de rest van het deeg uit, snijd er visjes uit en plak die met eidooier op de opstaande deegrand.

Kook de venkel 8 min., spoel ze koud en laat ze uitlekken.

Roer de crème fraîche met de eieren, zout, peper en de bieslook glad en schep de zalm erdoor.

Schep de venkel op het deeg en schenk het zalmmengsel erover.

Halveer de ansjovisfilets in de lengte en leg ze op het zalmmengsel.

Bak de taart in de oven in 25 min. goudbruin.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Zuiderse mosselquiche.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-schrift

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

125 g bloem  
60 g boter  
1 ei  
- zout, snuffje

#### Voor de vulling:

1 el bieslook, fijn-gesnipperd  
- bonen, gedroogde (of erwten, of rijst)  
1 courgette van ± 150 g  
1 ei  
1 eigeel  
50 g Emmentaler, gemalen  
1 tn knoflook, uitgeperst  
1 kg mosselen  
1¼ dl room  
1 ui, fijngesneden

#### Voor het garnituur:

½ tomaat

### Bereiding.

Doe de bloem in een kom.  
Vorm een bergje van de bloem.  
Maak hierin een kuiltje.  
Doe het ei erin.  
Strooi er de in kleine stukjes verdeelde boter en het zout bij.  
Meng het deeg met de vingers.  
Kneed het deeg vervolgens met de handpalm tot een homogeen deeg.  
Vorm een bal van het deeg.  
Wikkel het deeg in plasticfolie.  
Laat het deeg in de koelkast rusten.  
Maak intussen de mosselen schoon.  
Zet de mosselen in een afgesloten pan met de ui, knoflook en wat peper en zout op het vuur tot ze opengaan.  
Haal de mosselen uit de schelp.  
Zeef het kookvocht.  
Snijd de courgette in de lengte door.  
Snijd de courgette vervolgens in dunne halve maantjes.  
Haal het deeg uit de koelkast.  
Rol het deeg tot een lap van ± 3 mm uit.  
Bekleed een diepe taartvorm van ± 18 cm doorsnee met het deeg.  
Leg een vel aluminiumfolie op het deeg.  
Strooi gedroogde bonen, erwten of rijstkorrels over de aluminiumfolie (voor het 'wit' bakken).  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bak het deeg ± 15 min. in de oven.  
Verwijder de bonen en de aluminiumfolie.  
Meng intussen 1¼ dl mosselkookvocht met de room, het ei, het eigeel en de kaas.  
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.  
Leg de mosselen, de courgette en de bieslook in de taartvorm.  
Giet het ei-kaasmengsel er over.  
Zet de taart opnieuw 35-40 min. in de oven.  
Geef de quiche eventueel een kleurtje met een tomatengarnituurtje.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zuurkoolquiche.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta - Johan

### Ingrediënten

1 bl ananasschijven, op sap  
5 pl deeg, voor hartige taart, diepvries  
5 eieren, middel groot  
100 g kaas, belegen, gemalen  
100 g katenspek  
- peper  
125 ml room, slag-  
- zout  
1 zk zuurkool, naturel

### Overige benodigdheden:

- aluminiumfolie  
- quiche- of ovenschaal  
Ø 24-26 cm

### Bereiding.

Laat het deeg ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Snijd de zuurkool en beetje fijner.  
Laat de ananas uitlekken.  
Klop de eieren los met room, kaas, zout en peper.  
Bekleed de quichevorm met het deeg.  
Verdeel de katenspek over de bodem.  
Verdeel de zuurkool erover.  
Rangschik de ananasschijven erop.  
Schenk het roommengsel over de zuurkool.  
Vouw de opstaande randjes van deeg naar binnen.  
Laat de quiche in ca. 25 min. in het midden van oven gaar en goudbruin.  
Dek de bakken, eventueel afdekken met aluminiumfolie als quiche te bruin kleurt.

### Tip:

Lekker met kropsla.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 590  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 34 g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 39 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zuurkooltaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

5 pl bladerdeeg (diepvries), ontdooid  
- bloem (om op uit te rollen)  
4 eieren, scharrel-  
100 g ham, schouder- (in dikke plakken)  
75 g kaas, geraspt  
- peper  
125 ml room, slag-  
1 pk zuurkool (à 500 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

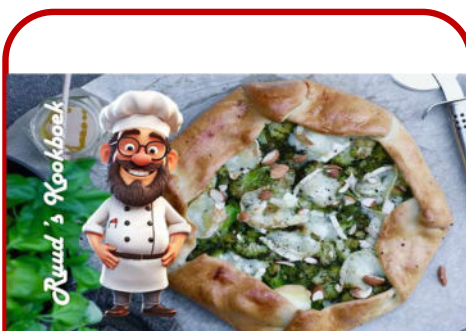
### Bereiding.

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap ( $\varnothing \pm 30$  cm).  
Bekleed een taartvorm met bakpapier.  
Bekleed de vorm met het deeg.  
Snijd de ham in kleine blokjes.  
Schep ze door de uitgelekte zuurkool.  
Verdeel de zuurkool met ham over de taartbodem.  
Klop de eieren met de slagroom, peper en zout naar smaak los.  
Schenk het eiermengsel in de taartvorm.  
Strooi de kaas erover.  
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200°C) in  $\pm 35$  min. bruin en gaar.  
Snijd de taart in punten.  
Serveer er een frisse salade bij.

### Wijntip:

Muscadet Sèvre-et-Maine.

## Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

- bieslook, enkele sprietjes  
5 pl bladerdeeg, diepvries-, ontdooid  
- bloem  
25 g boter  
1 bk crème fraîche (125 ml)  
4 eieren  
50 g geitenkaas, harde, geraspt (bijv. Apetina)  
250 g kipfilet, in stukjes  
2 el mosterd, Dijon-  
3 el paneermeel  
1 paprika, rode, in stukjes  
- peper  
1 ui, gesnipperd  
- zout  
300 g zuurkool, wijn-, goed uitgelekt

### Bereiding.

Snijd de zuurkool fijn.  
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.  
Bekleed een ingevette lage taartvorm met een doorsnede van ca. 24 cm met de lap bladerdeeg.  
Bestrooi de bodem van de taartvorm met paneermeel.  
Zet de vorm tot het gebruik koel weg.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de stukjes kip al omscheppend in ca. 10 minuten goudbruin.  
Voeg de ui en de paprika toe aan de kip.  
Bak de ui en de paprika 2 minuten mee.  
Voeg de crème fraîche en de mosterd toe aan de kip.  
Breng de kip al omscheppend aan de kook.  
Schep de zuurkool door het kimpensel.  
Laat het mengsel afkoelen.  
Schep het mengsel daarna in de vorm.  
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los.  
Schenk de eieren over de zuurkool.  
Strooi de kaas over de eieren.  
Bak de taart in de oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar.  
Bestrooi de taart met fijngesneden bieslook.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zwitserse worteltaart 1.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jaap van Lelieveld

### Ingrediënten

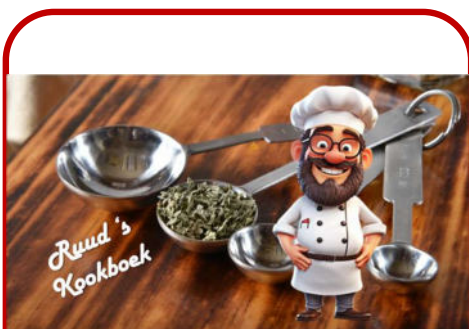
250 g amandelen òf hazelnoten  
50 g bloem  
½ citroen  
5 eieren  
1 tl kaneel  
1 mp kruidnagel, gemalen  
250 g suiker  
250 g wortelen

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maal de amandelen òf hazelnoten.  
Rasp de schil van de halve citroen.  
Pers de halve citroen uit.  
Rasp de wortelen.  
Splits de eieren.  
Klop de eiwitten stijf.  
Roer de eidooiers met de suiker, citroensap en citroenschil schuimig.  
Meng de noten, wortel, kaneel, kruidnagel, bloem en stijfgeklopte eiwitten door het schuimmengsel.  
Beboter de springvorm.  
Bestuif de springvorm.  
Doe het beslag in de springvorm.  
Bak de taart ca. 60 minuten in een matig warme oven.  
Laat de taart afkoelen.  
Bestrijk de taart met witte glazuur.

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24