

Groente quiche met Wilde Roze Zalm

6 personen

Ingrediënten:

olijfolie

200 g courgette, gesneden in linten met een kaasschaaf /
dunschiller/mandoline

4 eieren

250 g magere kwark

versgemalen zeezout en peper

1 el gedroogde Italiaanse kruiden

80 g rode ui, fijngesneden

1 teentje knoflook, fijngesnipperd

200 g Chinese roerbakgroenten

2 blikjes John West Wilde Roze Zalm zonder vel en graat (à 170g)

2 x 10 g gemalen Parmezaanse kaas



Bereiden:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Neem een springvorm van circa 25 cm en klem op de bodem bakpapier.

Vet de zijkant van de springvorm in met boter of olie.

Leg de courgettelinten op de bodem van de springvorm tegen de zijkant omhoog.



Klop de eieren met de kwark, zout, peper en Italiaanse kruiden los. Voeg de ui, knoflook en roerbakgroenten toe en meng deze massa goed door elkaar. Lek de zalm uit en verdeel deze in stukjes, spatel vervolgens de zalm door het mengsel heen. Strooi 10 gram Parmezaanse kaas over de courgette op de bodem en giet het quichemengsel op de courgettebodemp in de vorm. Strooi de laatste 10 gram Parmezaanse kaas over de quiche.



Bak de quiche in de oven in 30 minuten gaar. Voel of de quiche stevig aan voelt, anders nog even in de oven laten staan. Haal de quiche uit de springvorm en serveer deze met een groene gemengde salade.

Eet smakelijk!

Bron: John West, getest door Stefanie



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl

