

Kipquiche met lentegroenten

Hoofdgerecht 2 personen



Een deeg met kwark geeft een andere structuur en een lekkere frisse smaak. Het wordt bovendien lichter verteerbaar.

🕒 25 + 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g volkoren tarwemeel
- 300 g kwark
- 4 el olijfolie
- 2 el dille, fijngesneden
- 350 g venkel, in reepjes
- 200 g verse doperwten
- 1 courgette, in halve maantjes
- 40 g amandelmeel
- 300 g kipfilet, in plakjes
- 3 eieren, losgeklopt
- 100 g jonge kaas, geraspt

MATERIAAL: Keukenmachine en quichevorm van 24 cm Ø, ingevet

ZO MAAK JE HET:

1. Meng in de keukenmachine het volkorenmeel, 250 g kwark, 2 el olijfolie, de dille en 1 tl zout tot een soepel deeg.
2. Je kunt het deeg ook met de hand kneden.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie.
5. Schep de venkelreepjes en doperwten erdoor en bak 4-5 minuten.
6. Voeg de courgette toe en bak nog 2 minuten.
7. Breng op smaak met zout en peper.
8. Rol het deeg uit en bekleed de quichevorm ermee.
9. Bestrooi met het amandelmeel.
10. Verdeel de groenten met de kip over de deegbodem.
11. Klop de eieren los met de laatste 50 g kwark, de kaas en zout en peper naar smaak.
12. Schenk het eimengsel over de groenten.
13. Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 40 min. goudbruin en gaar.

Houd de bodem droog

Strooi ipv amandelmeel, er paneermeel of fijngemalen havermout over de deegbodem, dit neemt het vrijkomende vocht uit de kip op. Zo blijft de bodem mooi droog