


Quiche met pompoen, spinazie, cashewnoten & parmaham

Hoofdgerecht 2 personen



Deze keer een echte winterquiche gemaakt met o.a. pompoen. Samen met de spinazie, cashewnoten en parmaham is dit een goed vullende avondmaaltijd die heerlijk smaakt.

 50 – 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 5 plakjes deeg voor hartige taart
- 1 kg flespompoen of flespompoen blokjes (supermarkt)
- 200 gr verse bladspinazie
- 75 gr parmaham
- 100 gr ongezouten cashewnoten
- 125 gr Griekse yoghurt
- 100 gr geraspte belegen kaas
- 3 eieren
- paneermeel
- peper en zout
- boter om in te vetten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm je oven voor op 200 graden, zet een met boter ingevette springvorm klaar en zet vast een pan kokend water op om de pompoen zo in te koken.
2. Schil de pompoen tot je het oranje vruchtvlees ziet, dit gaat het makkelijkst met een brede dunschiller.
3. Snijd de onder en bovenkant van de pompoen en snij deze daarna in de lengte doormidden.
4. Lepel de pitten en draden uit de pompoen en snijd vervolgens nogmaals in de lengte doormidden.
5. Maak er plakken van en snijd deze tenslotte in blokjes.
6. Kook de pompoen 12 minuten in ruim kokend water gaar en laat deze daarna uitlekken in een vergiet.
7. Snijd ondertussen de bladspinazie in kleine vierkantjes.
8. Neem gewoon een flinke stapel in je hand, houd deze stevig vast en snijd er met een koksmes reepjes van.
9. Draai je snijplank een kwartslag en maak er vierkantjes van.
10. Laat het bladerdeeg een paar minuten ontdooien en bedek de ingevette springvorm ermee.
11. Laat het bladerdeeg over de rand hangen zodat je deze aan het eind over de quiche kan klappen.
12. Prik met een vork gaatjes in de onderkant en bedek de bodem met een laagje paneermeel.
13. Breek drie eieren boven een mengkom, schep hier ongeveer 125 gram Griekse yoghurt bij en doe er 50 gram geraspte kaas bij.
14. Breng op smaak met peper en zout en roer alles goed door elkaar.
15. Laat het mengsel even staan.
16. Vul nu de quichevorm met de helft van de gesneden spinazie, doe hier de helft van de pompoenblokjes over en de helft van de cashewnoten.
17. Bedek met de helft van de parmaham en strooi er de helft van de resterende geraspte kaas over.
18. Herhaal dit nog een keer met de rest van de spinazie, pompoen, cashewnoten, parmaham en geraspte kaas.

19. Giet het eiermengsel over de quiche en laat even goed intrekken.
20. Klap tenslotte de overhangende lapjes bladerdeeg naar binnen en zet je quiche 25 minuten in de voorverwarmde oven.
21. Zodra de bovenkant mooi bruin is kan je de quiche opdienen.

Let op: De vooraf gekookte pompoen en de spinazie geven aardig wat vocht af tijdens het bakken in de oven. Laat de gekookte blokjes pompoen dus eerst goed uitlekken en strooi een dun laagje paneermeel over de bodem van het quichedeeg.

TIP: Is de quiche toch te vochtig nadat je deze uit de oven en springvorm hebt gehaald? Laat de quiche dan op de bodem van je springvorm staan en houdt hem (met ovenwanten aan) even schuin boven je wasbak om het vocht weg te laten lopen. Stevig vasthouden zodat de quiche niet in je wasbak verdwijnt. Zet hem daarna zonder de rand van de springvorm nog even 5 minuten in de oven.