


Quiche met gegrilde groente

Hoofdgerecht 2 personen



Deze quiche is gevuld met allerlei soorten groente die eerst even in de oven zijn gegrild, voeg vooral je eigen favoriete groente toe of volg het recept.

 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 5 plakken deeg voor hartige taart
- 1 courgette
- 5 bosuitjes
- 250 gr cherrytomaatjes
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 200 gr crème fraîche
- 3 eieren
- 100 gr geraspte kaas
- peper en zout
- olijfolie
- boter om in te vetten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm je oven voor op 200 graden en bekleed vast een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd alle groente in kleine stukjes en snijd de courgette in dunne plakjes van ongeveer een paar millimeter dik. (Gebruik daar een mandoline voor waardoor je lekker snel klaar bent, maar met een scherp koksmes kan je natuurlijk ook prima dunne plakjes snijden.)
3. Bedek de bakplaat met de plakjes courgette en strooi daar alle andere gesneden groente overheen.
4. Besprenkel ruim met olijfolie en bestrooi met flink wat versgemalen peper en zout.
5. Zet de bakplaat zo'n 15 tot 20 minuten in je voorverwarmde oven tot de groente mooi gegrild is. Zodra de courgette donkere randjes begint te krijgen en de paprika licht begint te blakeren is de groente klaar voor gebruik.
7. Haal de plaat uit de oven en laat de groente staan voor zo, laat de oven aan staan op 200 graden.
8. Haal intussen het bladerdeeg uit de vriezer en laat dit een paar minuten ontdooien.
9. Vet een quichevorm of springvorm ruim in met boter en bedek deze daarna met het bladerdeeg, zorg dat ook de randen bedekt zijn met het deeg.
10. Klop in een kom de eieren los en doe daar de crème fraîche bij.
11. Gebruik je een quichevorm dan is 200 gr crème fraîche voldoende, bij een springvorm kan je er 100 gram extra bij doen en eventueel een extra ei breken.
12. Roer goed door tot je een mooie vloeibare vulling krijgt en voeg nog wat peper en zout toe, nog even goed roeren en klaar is je vulling.
13. Leg de geroosterde groente op het deeg in je quichevorm en bestrooi met de helft van de geraspte kaas.
14. Giet daar de romige vulling overheen en bestrooi tenslotte met de rest van de geraspte kaas.
15. Eventueel nog wat verse kruiden erop snipperen en dan zo'n 25 minuten in de oven.
16. Zodra de quiche mooi gekleurd is kan je deze uit de oven halen en even laten afkoelen.

TIP: Voor nog meer smaak kan je ook nog fijn gehakte kruiden over je groente strooien zoals basilicum, rozemarijn of tijm. Dit doe je voordat je de groente in de oven gaat grillen.