


Quiche paddenstoelen, bosuitjes en peterselie

Hoofdgerecht 2 personen



 30 – 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 5 plakjes deeg voor hartige taart
- 400 gr paddenstoelen, gebruik een mix van kastanjechampignons, witte beukenzwammen, shiitakes en bundelzwammen
- 125 gr Griekse yoghurt
- 6 bosuitjes
- 2 teentjes knoflook
- bosje peterselie
- 3 eieren
- 125 gr kaas, geraspt
- paneermeel
- peper en zout
- olijfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm je oven voor op 200 graden en vet vast een quichevorm of springvorm (25 cm) in met wat boter.
2. Zet ook een koekenpan op laag vuur zodat deze goed warm wordt.
3. Maak de paddenstoelen schoon met een borsteltje en snijd eventueel de harde onderkant van de steeltjes af.
4. Snijd de grootste paddenstoelen in vieren, de kleinere in tweeën en laat de kleinsten heel.
5. Snijd de bosuitjes in ringetjes en snijd de gepelde knoflook fijn.
6. Snijd de peterselie fijn zodat je ongeveer twee handjes fijngehakte peterselie hebt.
7. Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan en bak de gesneden bosuitjes en knoflook hier kort in aan.
8. Voeg hier de gesneden champignons en ongeveer driekwart van de peterselie aan toe.
9. Breng op smaak met wat peper en zout en bak alles een paar minuten tot de paddenstoelen een beetje beginnen te slinken.
10. Doe het vuur uit en laat alles eventueel uitlekken in een vergiet of op keukenpapier zodat het meeste vocht is verdwenen.
11. Haal intussen de velletjes deeg uit de vriezer en laat deze zo'n 5 tot 10 minuten ontdooien.
12. Bekleed de quichevorm er mee en prik met een vork wat gaatjes in de bode.
13. Strooi een beetje paneermeel op de bodem om het vocht van de paddenstoelen op te vangen.
14. Zo blijft de bodem van je quiche lekker krokant.
15. Meng in een kom de eieren met de Griekse yoghurt en de helft van de geraspte kaas, kruid met wat peper en zout.
16. Doe het paddenstoelenmengsel in de quichevorm en strooi hier de helft van de overgebleven kaas over.
17. Giet vervolgens het eiermengsel over de paddenstoelen en strooi hier het restant van de geraspte kaas over.
18. Strooi er tenslotte ook nog wat van de peterselie over.
19. Schuif de quichevorm in je voorverwarmde oven en laat deze ongeveer 25 minuten in de oven staan.
20. Als de bovenkant mooi bruin is geworden is je quiche klaar.
21. Laat de quiche een paar minuten afkoelen voor je hem uit de vorm haalt.