



KOKEN MET EEN BUDGET

Tortillataart met kaas en bloemkool uit de airfryer

HOOFDGERECHT

🕒 20 + 50 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 350 g bloemkool
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 150 g middelgrote uien
- 🛒 1 tl venkelzaad
- 🛒 2 middelgrote scharreleieren
- 🛒 125 g magere kwark
- 🛒 50 g geraspte kaas 30+
- 🛒 2 volkoren tortillawraps
- 🛒 1 el natuurazijn
- 🛒 20 g biologische rucola
- 🛒 30 g rosbief peper beleg

MATERIAAL: airfryer, staafmixer met hoge beker, airfryer bakvorm

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de helft van de bloemkool in kleine roosjes.
2. Schep om met $\frac{1}{4}$ van de olie.
3. Doe in het mandje van de airfryer en rooster 10 minuten op 180 °C.
4. Haal uit de airfryer en laat staan tot gebruik.
5. Snijd ondertussen de uien in dunne halve ringen.
6. Snijd de rest van de bloemkool fijn.
7. Verhit de helft van de olie op hoog vuur in een hapjespan en bak de ui 8-10 minuten.
8. Voeg na 7 minuten de helft van het venkelzaad toe en roer regelmatig.
9. Laat staan tot gebruik.
10. Doe de eieren, kwark en geraspte kaas in de hoge beker van de staafmixer en pureer tot een glad mengsel.
11. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
12. Halveer de tortilla's.
13. Beleg de bodem en zijkanten van de bakvorm met de helft van de tortilla's.
14. Verdeel de helft van de fijngesneden bloemkool en de helft van de gebakken ui erover.
15. Schenk de helft van het eimengsel erover.
16. Dek af met aluminiumfolie en bak 25 minuten in de airfryer op 200 °C.
17. Verwijder na 20 minuten de folie en bak nog 5 minuten.
18. Haal de hartige taart uit de airfryer en laat 5 minuten rusten in de vorm.
19. Meng de geroosterde bloemkool met de rest van de olie, de azijn, de rest van het venkelzaad en de rucola.
20. Snijd de hartige taart doormidden en serveer met de bloemkoolsalade en rosbief.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)