



KOKEN MET EEN BUDGET

Wrap quiche uit de airfryer

HOOFDGERECHT

🕒 10 + 12 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 grote tortilla wrap of super soft medium tortilla oat wraps
- 🛒 3 eieren
- 🛒 3 el geraspte kaas
- 🛒 ½ paprika
- 🛒 1 handje spinazie
- 🛒 1 bosui
- 🛒 olie + om in te vetten
- 🛒 50 g feta
- 🛒 snuf peper en zout
- 🛒 snuf paprikapoeder

MATERIAAL: airfryer, ovenschaaltje 20 cm ø

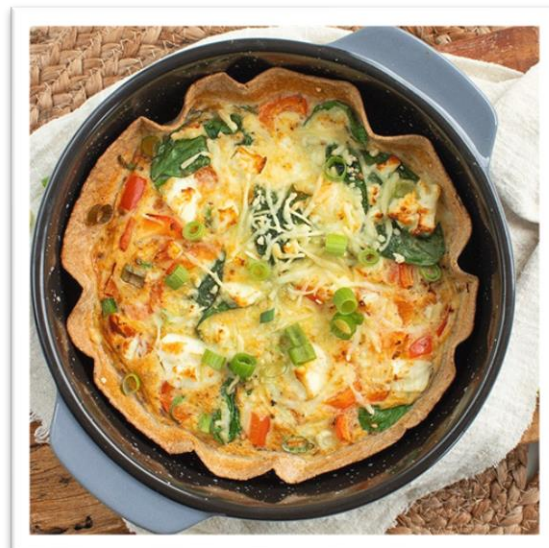
ZO MAAK JE HET:

1. Vet het ovenschaaltje in met olie.
2. Leg de tortilla wrap hierin, de randjes moeten een beetje omhoog staan.
3. Klop de eieren los met peper, zout en paprikapoeder.
4. Giet dit in de tortilla wrap.
5. Verdeel dan een handje spinazie, fijngesneden paprika en bosui er over.
6. Meng dit met een vork een beetje door het eimengsel.
7. Kruimel de feta erover en bestrooi met de geraspte kaas.
8. Zet de wrap quiche ca 12 minuten in de airfryer op 200 graden.
9. Let op dit kan iets langer of korter zijn, afhankelijk van je type model.
10. Check of de eieren gestold zijn en de kaas lekker gesmolten is.
11. Snijd de wrap quiche in stukken. Serveer bijvoorbeeld met een salade of kop soep als makkelijk avondmaal.

TIP 1: Serveer bijvoorbeeld met een salade of kop soep als makkelijk avondmaal.

TIP 2: Dit gerecht kun je ook in de gewone oven maken op 200 graden, houd dan rekening met een iets langere baktijd.

TIP 3: Je kunt ook variëren met andere groenten zoals tomaat, courgette of stukjes broccoli. Je kunt ook diepvries spinazie gebruiken, laat deze goed uitlekken voor gebruik.



Bron: leukerecepten.nl