



Groene curry quiche met tonijn

Deze hartige quiche krijgt een oosterse twist met groene curry en tonijn. Lekker kruidig en verrassend anders. Frans-Thaise fusion.

2 PERSONEN

65 minuten

DIT HEB JE NODIG

- ½ rol bladerdeeg (koelvers, 230 gram)
- 160 gram tonijn in olie (blik)
- ½ portie groene currypasta (zie basis recept)
- 1 courgette
- ½ groene paprika
- ½ rode ui
- 3 eieren
- 100 ml houdbare slagroom

MATERIAAL: quichevorm (20 cm ø)

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Rol het bladerdeeg met het bijgeleverde bakpapier uit en bekleed de quichevorm ermee.
3. Laat de tonijn uitlekken en vang de olie op in een koekenpan.
4. Verhit de olie en fruit de currypasta er 5 minuten in.
5. Snijd intussen de courgette in halve plakken en de paprika in stukjes.
6. Snijd de ui in dunne partjes.
7. Voeg de courgette en paprika toe aan de pan en bak 5 minuten mee.
8. Neem de pan van de warmtebron en schep de tonijn erdoor.
9. Klop intussen de eieren los met de kookzuivel en breng op smaak met zout en peper.
10. Verdeel het groente-tonijnmengsel over de quichebodem.
11. Leg de uipartjes erop en schenk het eimengsel erover.
12. Bak de quiche in het midden van de oven in 45 minuten goudgeel en gaar.
13. Serveer de quiche warm of op kamertemperatuur.

TIP: Lekker met veldsla.

BRON: [boodschappen.nl](https://www.boodschappen.nl)

