



Mediterrane hartige kwarktaart met ansjovis

2 PERSONEN

🕒 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor het deeg

- 🥄 100 g magere kwark
- 🥄 1 el olijfolie
- 🥄 ½ tl Provençaalse kruiden
- 🥄 100 g bloem en 1 el bloem (om te bestuiven)

voor de vulling

- 🥄 ½ el olijfolie
- 🥄 1 ui (in ringen)
- 🥄 1 ei
- 🥄 75 g magere kwark
- 🥄 50 g feta
- 🥄 ½ teentje knoflook
- 🥄 ½ tl citroenrasp
- 🥄 ½ courgette
- 🥄 5 cherry-/kerstomaatjes (gehalveerd)
- 🥄 ½ blikje ansjovisfilet

MATERIAAL: taartvorm (20 cm Ø), vershoudfolie, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

Vorbereiden

1. Klop de kwark met de olie, de kruiden en wat peper door elkaar.
2. Voeg de bloem toe en kneed tot een soepel deeg (voeg eventueel nog wat water of bloem toe).
3. Verpak het deeg in folie en laat rusten in de koelkast.

Bereiden

4. Verhit intussen de olie en fruit hierin de uienringen 3-4 minuten.
5. Bestrooi met zout en peper.
6. Mix met een staafmixer de eieren met de kwark, feta, knoflook en citroenrasp tot een glad mengsel.
7. Schaaf de courgette met een kaasschaaf in dunne plakken.
8. Rol het deeg uit tot een ronde lap op een met bloem bestoven werkvlak.
9. Bekleed de ingevette taartvorm ermee.
10. Verwarm de oven voor op 200°C.
11. Verdeel de uienringen en een laagje courgette over de deegbodem en giet de helft van de kwarkvulling erover.
12. Verdeel de rest van de courgette erover en daarna de rest van de kwarkvulling.
13. Schud zachtjes met de vorm zodat de vulling zich goed verdeelt.
14. Leg de tomaatjes met het snijvlak naar boven op de vulling en verdeel de ansjovis erover.
15. Bak de taart in het midden van de oven in circa 40 minuten goudbruin.
16. Laat de taart nog 5 minuten buiten de oven rusten voordat je hem aansnijdt.

TIP: Houd je niet van ansjovis? Laat deze dan weg voor een vega variant of vervang in dit recept door plakjes gerookte ham.

TIP: Garneer met een toef rucola, reepjes zongedroogde tomaat, extra kwark en geroosterde pijnboompitjes.

BRON: boodschappen.nl

