

HARTIGE TAART

Elke quiche is een hartige taart, maar niet elke hartige taart is een quiche. Het verschil zit voornamelijk in de bodem en de vulling. Een quiche is specifiek Frans en heeft altijd een open bovenkant.

Een hartige taart is een veelzijdige, goudbruin gebakken blikvanger die perfect is voor de lunch, een picknick of het avondeten. Je kunt kiezen voor een traditionele zanddeegbodem (pâte brisée) of een snelle variant met bladerdeeg.

De belangrijkste verschillen op een rij:

De bodem:

Quiche: Wordt altijd gemaakt met een stevige, ietwat kruimelige bodem van hartig zanddeeg (bloem, boter en water).

Hartige taart: Kan zowel van zanddeeg als van bladerdeeg worden gemaakt.

De vulling:

Quiche: De vulling is altijd een luchtig opgeklopte mix van eieren en room (de zogenaamde royale), waaraan ingrediënten zoals groenten, vlees of vis worden toegevoegd.

Hartige taart: Is een bredere term. De vulling hoeft niet per se uit een eier-roommengsel te bestaan; je kunt er eindeloos mee variëren en er bijvoorbeeld een dikke stoofpot of enkel gesmoorde groenten in verwerken.

De vorm:

Quiche: Is altijd een 'open' taart. De vulling ligt zichtbaar in de bakvorm.

Hartige taart: Kan zowel open zijn, als een dubbele deeglaag hebben waardoor de bovenkant volledig bedekt en gesloten is (zoals vaak in Engeland wordt gedaan).

Met een hartige taart of kun je eindeloos variëren. De basis is vaak bladerdeeg of hartig taartdeeg, gevuld met een mengsel van eieren en room (of crème fraîche). Je kunt het vullen met allerlei ingrediënten:

De vulling voor een hartige taart bestaat traditioneel uit een combinatie van een ei-roommengsel, smaakmakers zoals groenten en vlees/vis, en geraspte kaas. Het ei-roommengsel zorgt ervoor dat de vulling tijdens het bakken stolt en stevig wordt.

1. De basis (het bindmiddel)

Eieren: 3 tot 4 eieren, losgeklopt.

Zuivel: Ongeveer 125 ml tot 200 ml room. Kies voor volle kookroom, crème fraîche, of volle slagroom (minstens 35% vet voor een romige textuur).

Kruiden: Zout, peper en een snufje nootmuskaat.

2. De vulling (kies jouw favorieten)

Per taart gebruik je in totaal ongeveer 300 tot 400 gram aan vulling. Bak groenten, vlees of vis altijd eerst even kort aan in een pan.

Groenten: zoals broccoli, spinazie, champignons, prei, courgette, paprika of zongedroogde tomaten.

Vlees en vis: zoals spekjes, ham, gehakt, gerookte kip of gerookte zalm.

Vegetarische alternatieven: zoals geraspte kaas, geitenkaas, brie, feta, walnoten, pijnboompitten of kikkererwten.

Kruiden en smaakmakers: zoals knoflook, zongedroogde tomaten, pijnboompitten of olijven.

3. De afwerking

Kaas: Strooi altijd 75 tot 100 gram geraspte kaas (zoals oude kaas, Gruyère, Emmentaler of Parmezaanse kaas) over de vulling. Dit zorgt voor een knapperig korstje.

HARTIGE CAKE

Een hartige cake (ook wel cake salé genoemd) is de perfecte snack, lunch of borrelhapje dat je warm én koud kunt serveren. Het basisbeslag is ontzettend eenvoudig en je kunt er eindeloos mee variëren.

Voeg aan het basisbeslag ongeveer 150 tot 200 gram vulling toe. Snijd alles in kleine blokjes en dep natte ingrediënten goed droog.

Restjesverwerker: Een cake salé is dé perfecte manier om restjes groenten zoals courgette of paprika of stukjes overgebleven kaas op te maken.

Mediterraans: Zongedroogde tomaat, groene olijven en feta.

Klassiek: Uitgebakken spekblokjes (of chorizo) en prei.

Vega groente: Blokjes courgette, paprika en wat Italiaanse kruiden.

Popeye: Verse spinazie (eerst slinken en goed uitknijpen) met walnoten en geitenkaas.

Serveren: Snijd de cake in dikke plakken voor de lunch, of in kleine blokjes als borrelhapje. Hij is zowel lauwwarm als koud erg lekker.

Handige bewaartips

Koelkast: Verpakt in aluminiumfolie blijft de cake zeker 3 tot 4 dagen goed.

Invriezen: Snijd de cake vooraf in plakken. Vries ze los van elkaar in voor een snelle snack.

Opwarmen: Piep een plakje even op in de broodrooster, oven of airfryer voor die heerlijke, krokante randjes.

