

Spruitjesquiche

Ingrediënten

1 vel bladerdeeg
400 gr spruitjes
3 dikke wortelen
200 gr hespenblokjes
250 gr ricotta
100 ml halfvolle melk
4 eieren
100 gr geraspte kaas
Vloeibare bakboter
Peterselie
Peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de spruitjes en de wortelen zuiver. Snij een kruisje in de spruitjes en snij de wortelen in schijfjes. Kook ze gaar en laat goed uitlekken.

Verhit een lepel bakboter in een pan en bak de hespenblokjes tot ze knapperig zijn.

Leg het vel bladerdeeg in een quichevorm. Verdeel de groenten en de hespenblokjes erover.

Roer de eieren los, samen met de melk. Meng de ricotta eronder tot het een glad mengsel is. Kruid af met peper en peterselie. Verdeel het over de groenten. Verdeel de geraspte kaas over het geheel.

Bak de quiche gaar in ongeveer 45 minuten.



Smakelijk!

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een voedzame maaltijd op tafel zetten? Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets –
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!
Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be