



Special: mini-quiches van zalm

en ei plus salade met honing-mosterddressing



20-30min



2 personen

Met deze gezellige ontbijthapjes begin je je dag gelijk goed. Zeker met de salade van komkommer en appel erbij, want zo heb je gelijk al een portie fruit én een portie groente op. We vullen de deegbakjes met een romig mengsel van zalm, crème fraîche en dille voor dat heerlijke zondagse brunch-gevoel. Maar eet ze gerust ook op een doordeweekse dag, zodat het weekend misschien iets dichterbij lijkt.

Wat je van ons krijgt

- 1 rol bladerdeeg ¹
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1x gerookte zalmknippers ⁴
- 2 eieren ³
- 1 appel
- 1 minikomkommer
- 1 sachet mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie
- honing of suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- muffin bakvorm

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

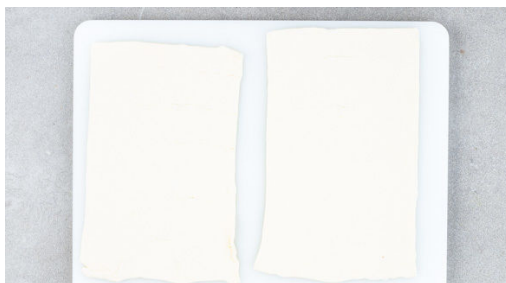
Je kunt het invriezen of aan één met wat olie bestrijken, met wat zaadjes bestrooien, in een streng draaien en bakken om bij een soep te serveren.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 52.3g, koolhydraten 39.5g, eiwit 23.0g



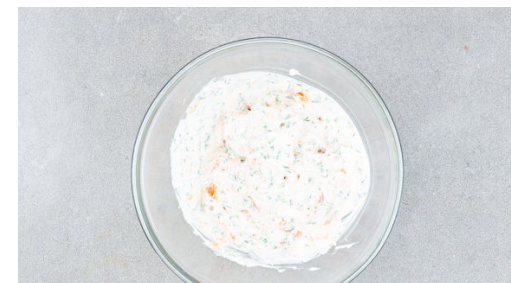
1. Deeg snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit en snijd het in de breedte doormidden. Snijd **één helft** nogmaals doormidden, zodat je twee rechthoeken hebt. De rest van het deeg kun je voor een ander recept gebruiken (of je kunt méér mini-quiches maken).



2. Deeg voorbakken

Vet twee holtes van een muffinvorm of twee ramequins (aardevormen bakjes) in met een dun laagje olie. Bekleed ze met de **stukken deeg**. Druk goed aan in alle hoeken. Het **deeg** mag over de rand van de vorm vallen. Prik er dan wat gaatjes in en bak het **deegcupjes** 7-9min onderin de oven voor.



3. Vulling mengen

Hak de **dille** zonder harde stelen grof. Snijd of knip de **bieslook** in smalle ringetjes. Meng de **helft van de crème fraîche** met de **bieslook, helft van de dille**, de **zalmknippers**, 1/8tl zout en een flinke snuf peper.



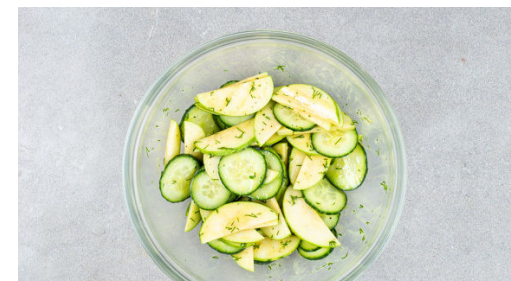
4. Quiches afmaken

Haal na 7-9min de voorgebakken cupjes uit de oven. Verlaag de oventemperatuur naar 200°C. Vul de **cupjes** voor de helft tot 2/3e met het **zalmcrème**. Breek boven **elk cupje** een **ei**. Plaats de vorm(en) terug in de oven en bak de **mini-quiches** nog 10-15min tot het **deeg** gaar is en het eiwit gestold.



5. Salade voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in in dunne plakjes. Snijd de **minikomkommer** in plakjes.



6. Dressing maken

Meng in een kom de **mosterd** met 1el honing of suiker, 1el azijn, 1el water, de **rest van de dille**, 1/8tl zout en een snuf peper. Roer de **appel** en **komkommer** erdoor. Serveer de **mini-quiches** met de **salade**.