

DINNERLY



Zalmquiche met broccoli met frisse bosui en dille



ca. 50min



2 personen

Wil je iets bijzonders eten? Dan is deze sappige quiche met malse stukjes zalm en vers groen in de vorm van broccoli, bieslook en dille zeker een aanrader. Het bakken van een quiche neemt wat meer tijd in beslag, maar tijdens de baktijd heb je in ieder geval de gelegenheid om de keuken alvast wat op te ruimen! Klinkt best lekker, toch?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 1 rol bladerdeeg ³
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 2 zalmfilets met huid, ontdood ²
- 2 biologische eieren ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout

KOOKGEREI

- oven
- ronde quichevorm
- blindbakgewicht (bijv. rijst of gedroogde bonen)
- grote kookpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1162kcal, vet 81.5g, koolhydraten 51.7g, eiwit 47.4g



1. Deeg voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een grote kookpan. Rol het **deeg** uit, trek het bakpapier eraf (dit gebruiken we in de volgende stap) en leg het **deeg** in een ronde quichevorm – snij de overhangende randen eraf en gebruik deze stukken evt. om gaten in de quichevorm te stoppen.



2. Deeg blindbakken

Prik het **deeg** rondom in met een vork en dek de bodem af met een stuk bakpapier. Bedek de bodem met gedroogde peulvruchten of ongekookte rijst als bakgewicht en bak het **deeg** 10-12min voor in de oven, tot het goudbruin wordt.



3. Broccoli blancheren

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Voeg toe aan het kokende water en kook 5min tot de **broccoli** diepgroen en vorkgaar is, laat dan uitlekken in een vergiet. Hak de bieslook en dille grof.



4. Vulling voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer op graten (gebruik evt. een pincet). Trek met een scherp mes het vel van de **vis** en snij in blokjes van ca. 2cm. Klop de **eieren** los met een garde en roer de **crème fraîche** erdoor (zie ook **stap 6**). Schep de **broccoli**, **vis** en **kruiden** door het **eimengsel** en kruid met een flinke snuf peper en zout.



5. Quiche bakken

Haal de **quichebodem** uit de oven en verwijder het bakpapier met het bakgewicht. Schep de **vulling** in de **quichebodem** en bak de **quiche** 22-28min tot de **vulling** is gezet. Haal de **quiche** uit de oven, laat ca. 5min rusten, snij in stukken en serveer.



6. Meer kaas

Ligt er toevallig nog wat parmezaan of feta in je koelkast? Daar kan je de vulling nog luxer mee maken! Gewoon fijn raspen of verkruimelen en samen met de crème fraîche door de eieren roeren.