



Quiche met gerookte zalm en broccoli

met tomaten-komkommersalade



40-50min



2 personen

Een quiche is eigenlijk altijd een goed idee, want what's not to love? Knapperig deeg, romige vulling en in dit geval ook nog een goeie portie zalm en broccoli. Je bakt het quichedeeg eerst voor, dus zorg dat je een blindbakkvulling hebt, in de vorm van wat ongekookte rijst of gedroogde peulvruchten.

Wat je van ons krijgt

- 1 rol quichedeeg ¹
- 1x broccoli
- 2 bosuien
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 eieren ³
- gerookte zalmknippers ⁴
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ronde quichevorm
- bakpapier
- blindbakgewicht (rijst of bonen)
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

De voedingswaarden in dit recept zijn berekend op basis van 3 porties, dus bewaar een stuk voor de lunch!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 50.8g, koolhydraten 47.2g, eiwit 24.3g



1. Deeg blindbakken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Bekleed een quichevorm van ca. 24cm met bakpapier en dan met het **quichedeeg**. Prik het **deeg** in met een vork en dek het af met een 2e stuk bakpapier. Vul de **quichevorm** met droge rijst of peulvruchten en bak het onderin de oven ca. 10min voor (je kunt je blindbakvulling hierna gewoon nog eten).



4. Quiche vullen

Verwijder de blindbakvulling en verdeel de **zalm**, **broccoli** en **3/4e van de bosui** over de **bodem**. Schenk het **eiermengsel** er voorzichtig overheen.



2. Broccoli voorbereiden

Breng genoeg water voor de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **broccoli** in kleine roosjes en de stronk in kleine blokjes. Voeg de **broccoli** toe zodra het water kookt en kook in 3-4min beetgaar. Giet af in een zeef en laat goed uitlekken.



5. Quiche bakken

Rasp de **kaas** fijn over de **quiche** en bak de **quiche** in 20-25min goudbruin en gaar. Zet 'm in de laatste 5min bovenin de oven zodat de bovenkant goudbruin kan worden.



3. Vulling maken

Snijd de **bosuien** in schuine ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **crème fraîche**, 2-3el water, de **eieren** en een snuf zout en peper. Klop los met een garde.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie met 1el (witte)wijnazijn en een snuf zout en peper. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes. Snijd de **tomaat** in dunne parten. Hussel de **komkommer** en **tomaat** om met de **dressing**. Bestrooi de **quiche** met de **rest van de bosui** en serveer met de **salade**.