



Pompoenquiche met spek

en veldsla met geroosterde pompoenpitten



40-50min



2 personen

De zonnige kleur van pompoen is ons licht in donkere dagen. Wij houden vooral van de Hokkaido-pompoen, niet in de laatste plaats omdat we die niet hoeven te schillen. Hij heeft ook een fijne kastanjeachtige smaak, die het bijzonder goed doet in deze quiche met zoutige spekjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaido-pompoen
- 1 ui
- 1x veldsla
- 2 eieren ³
- 1 pakje crème fraîche ⁷
- 1x spekjes
- 1 rol quichedeeg ¹
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ronde quichevorm
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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 o.b.v. 3 porties.

Allergenen

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

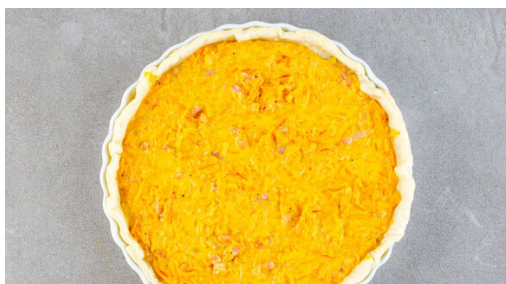
Voedingswaarde per portie

calorieën 1015kcal, vet 35.1g, koolhydraten 31.3g, eiwit 28.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **pompoen** in vieren, verwijder de pitten en rasp de **pompoen** grof. Pel en hak de **ui** fijn. Was de **veldsla**.



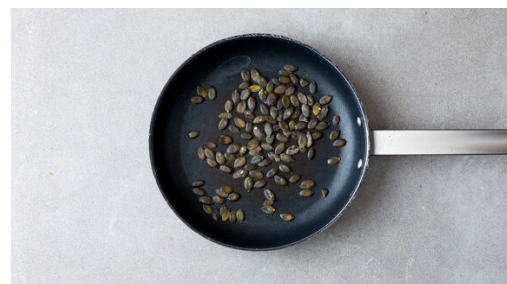
4. Quiche bakken

Verwijder het aanklevend bakpapier en rol het **deeg** uit over een ronde quichevorm. Druk het **deeg** aan, snijd de randjes netjes bij en prik de **bodem** in met een vork. Meng de **pompoen** met het **beslag** en een snuf zout en peper. Schenk de **vulling** in de quichevorm. Bak de **quiche** in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



2. Beslag maken

Klop de **eieren** los met de **crème fraîche**, 50ml water en een snuf peper en zout.



5. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** 3-4min in een kleine, droge koekenpan.



3. Vulling voorbakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **spekjes** 2-3min. Voeg de **ui** toe en bak 1min mee. Roer er 1el bloem door, voeg de **pompoen** toe en roerbak alles nog ca. 2min. Schep de **groenten** in een kom.



6. Veldsalade afmaken

Klop een **dressing** van de **mosterd**, 2-3el olijfolie, 2-3el azijn en 2-3el water. Breng op smaak met zout, peper en suiker. Meng de **dressing** vlak voor het serveren met de **veldsla**. Serveer de **salade** bij de **quiche** en bestrooi met de **pompoenpitten**.