



Halloween: 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 mini Hokkaido-pompoen
- 1 ui
- 50g veldsla
- 2 eieren ³
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1x spekreepjes
- 1 rol quichedeeg ¹
- 25g pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- 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.

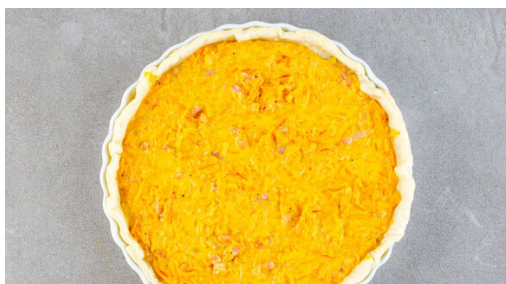
Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 88.1g, koolhydraten 85.5g, eiwit 30.5g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **pompoen** in vieren, verwijder de pitten en draden en rasp de **pompoen** grof. Pel en hak de **ui** fijn. Was de **veldsla**.



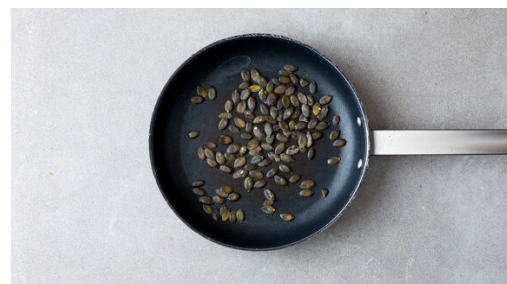
4. Quiche bakken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier naar onderen 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. Roosteren

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



3. Vulling maken

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



6. Salade afmaken

Klop een **dressing** van de 1tl mosterd, 1el olijfolie, 1el azijn en 1el water. Breng op smaak met zout, peper en suiker. Meng de **dressing** vlak voor het serveren met de **veldsla** en de **helft van de pompoenpitten**. Serveer de **salade** bij de **quiche** (zie tip links) en bestrooi met de **rest van de pompoenpitten**.