



# Vegetarische quiche

## Ingrediënten

### Deeg

- 175 gram roomboter
- 300 gram glutenvrij meel\*
- 2 eieren
- Snufje zout



\*ik gebruikte 200 gram witte broodmix en 100 gram haverbroodmix, beiden van Le Poole, maar je kunt ook andere meelmixen proberen.

### Vulling

- ½ bloemkool
- 1 broccoli
- 2 tomaten
- 4 eieren
- 150 ml slagroom
- 125 gram geraspte kaas (bijv. jong belegen kaas)
- Peper en zout

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet de bakvorm in met boter.
- Smelt de roomboter in een pannetje.
- Doe de ingrediënten (incl. de gesmolten roomboter) voor het deeg in een kom en kneed totdat een egaal deeg ontstaat. Laat dit deeg rusten in de koelkast.
- Snijd de bloemkool en broccoli in roosjes. En kook ze gaar. Laat ze vervolgens goed uitlekken.
- Snijd de tomaten in kleine stukjes.
- Rol het deeg uit tussen 2 stukken plastic folie en leg deze in de bakvorm. Prik hier vervolgens gaatjes in om te voorkomen dat het deeg omhoog komt.
- Verdeel de groenten en de tomaten over het deeg.
- Klop de eieren los en roer de slagroom, kaas, peper en zout erdoor en schenk dit over de groenten.
- Bak de quiche in 50-60 minuten\* goudbruin en gaar.

\*De baktijd kan per oven verschillen. Snijd de taart open om te controleren of de quiche goed droog is geworden.

Tips:

- Quiche over? Neem hem de volgende dag mee als lunch.
- Ben je alleen? Koop kleine bakvormen en doe hier het deeg in. Vries dit in (alleen de bodem; zonder ze van tevoren af te bakken). Als je zin heb in quiche hoef je alleen maar de bodem uit de vriezer te halen en groenten en saus te bereiden en je hebt een heerlijke (verse) maaltijd.
- Elke groente is te gebruiken als basis voor een quiche: probeer volop te variëren.
- Probeer ook te variëren met verschillende meelmixen. Smaken verschillen.

## Eet smakelijk