

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
5 plakjes deeg voor hartige taart
200 gr boerenkool
275 gr extra magere rookworst
25 gr roomboter
1 ui
1 theelepel gedroogde tijm
4 eieren
100 ml kookroom light

BOERENKOOLQUICHE MET ROOKWORST

Bevat per portie: Kcal: 465 | Eiwit: 24,8 gr | Koolhydraten: 34,3 gr | Vet: 25,2 gr | Vezels: 1,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Vet een taart- of quichevorm met een diameter van ongeveer 26 cm in met boter of olie.
• Laat de deegplakjes ontdooien en bekleed de vorm ermee.
• Snipper de ui.
• Verhit de roomboter in een wok en fruit de ui een paar minuutjes aan.
• Voeg de tijm toe, roer deze door de uien en voeg nu stukje bij beetje de boerenkool toe. Je bent klaar met wokken zodra de boerenkool geslonken is. Maak het groentemengsel op smaak met peper en eventueel zout.
• Doe de groente in de quichevorm en verdeel het goed.
• Klopt de eieren los, roer de kookroom erdoor en giet het over de boerenkool.
• Snij de rookworst in plakjes en verdeel deze over de quiche. Zorg ervoor dat de rookworst een beetje in de boerenkool zit in plaats van dat het er bovenop ligt.
• Bak de quiche in ongeveer 30 minuten af.

TIPS EN TRICKS

• Heb je de quiche van tevoren gemaakt en wil je hem weer opwarmen. Zet hem dan 25 tot 30 minuten in de oven op ongeveer 140 graden.
• Wij hebben in dit recept gerekend met extra magere rookworst. Als je liever minder magere rookworst gebruikt kan dat ook, maar gebruik dan wat minder.
• Vind je het lekker om naast de rookworst ook spek in de quiche te doen? Vervang dan 125 gr rookworst voor 100 gr magere spekreepjes. Qua voedingswaarden komt de quiche dan hetzelfde uit. Het is wel lekker om de spekreepjes even mee te wokken. Je kunt ze tegelijk met de uien in de wok doen.
• Heb je nog een paprika in huis? Ook die kun je prima toevoegen aan de quiche. Wok deze ook even mee met de uitjes.