

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
150 gr kipfilet
4 plakken deeg voor hartige taart
400 gr Chinese groente
2 tl bamikruiden
3 eieren
scheutje melk of kookroom light
een halve chilipeper (optioneel)

HARTIGE INDISCHE TAART

Bevat per portie: Kcal: 501 | Eiwit: 36,2 gr | Koolhydraten: 50,6 gr | Vet: 14,4 gr | Vezels: 8,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Laat het deeg ontdooien en maak er een bal van. Bestrooi het aanrechtblad en de deegbal met bloem en rol 'm uit. Bekleed er vervolgens een lage bak- of springvorm van ongeveer 24 centimeter mee. Prik er met een vork flink wat gaten in.
• Snij de kip in blokjes en bestrooi met wat zout en peper. Bak ze in korte tijd rondom goudbruin. Ze hoeven niet gaar te zijn. Haal ze weer uit de pan.
• Optioneel: Snij de peper in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Hak de peper in kleine stukjes.
• Verhit opnieuw een scheutje olie en bak de bamikruiden en de peper (als je die gebruikt) een minuut aan. Voeg vervolgens de groente toe en bak dit een minuut of vijf op hoog vuur. Zet het vuur uit en roer de kip er weer door.
• Doe het mengsel van kip en groente nu in de taartvorm.
• Klop de eieren samen met de melk of kookroom goed los en schenk dit over de groente heen. Zorg dat dit mengsel goed verdeeld is. Het kan helpen om met de achterkant van een lepel de groente een beetje aan te drukken. Het eimengsel verspreid zich dan ook vanzelf goed.
• Bak de taart eerst 20 minuten op 180 graden en draai de oven terug naar 150 graden. Laat 'm dan nog 15 minuten bakken. In totaal 35 minuten dus. :)

TIPS EN TRICKS

• Ik heb zelf een lage quichevorm met een doorsnee van 24 centimeter gebruikt. Maar je kunt ook een springvorm of ovenschaal gebruiken.
• De chilipeper kun je ook weglaten of vervangen voor een theelepel (of meer) sambal oelek.