



Quiche met zalm, feta en groene groenten

met Vita+ Havermout

Hoofdgerecht

 4 tot 6 personen

Ontdek dit heerlijke recept voor een quiche met zalm, feta en groene groenten! Deze smaakvolle en voedzame quiche combineert de delicate smaak van zalm met de zoutige feta en een heerlijke mix van groene groenten. Geniet van een evenwichtige voeding, dankzij de gezonde ingrediënten in deze quiche. De voedzame zalm, eiwitten uit de feta en een scala aan verse groene groenten maken dit gerecht zowel lekker als voedzaam. Houd je klaar voor een waar culinair feest, terwijl we jou stap voor stap begeleiden bij het maken van deze heerlijke en gezonde quiche. Smakelijk!

Ingrediënten

- Kruimeldeeg
 - 300 g boter
 - 300 g bloem
 - 100 g bloem van een oud Vita+ Havermout brood (zie de bereiding hiervan in het recept)
 - 8 g zout
 - 120 g water
- 250 g halfvolle melk
- 250 g verse room
- 120 g volledige eieren
- 50 g eigeel
- 300 g broccoli
- 200 g verse zalm
- 500 g prei
- 150 g feta
- Rijst
- Boter
- Zout
- Peper
- Nootmuskaat



Benodigheden

- Blender
- Deegroller
- Taartvorm met een diameter van 18 cm
- Vershoudfolie
- Kloppe



Dit recept is gemaakt met Vita+ Havermout

Vita+ Havermout brengt al het goede van havermout, zonnebloempitten en lijnzaad, samen in een heerlijk brood.

1. Verwarm de oven voor op 190°C.

2. Maak de bloem van een oud Vita+ Havermout brood op deze manier: neem een paar sneden Vita+ Havermout. Mix deze in een blender om bloem te verkrijgen. Dit geeft je deeg meer knapperigheid.
3. Maak het kruimeldeeg: snij de boter in stukjes en meng deze met de bloem en het zout om een zandkoekjestextuur te bekomen. Voeg dan het water toe en meng. Zorg ervoor dat alle ingrediënten koud zijn, zet de bloem eventueel gedurende 15 min. in de koelkast. Vorm een bal en laat 1 uur in de koelkast staan. Rol het deeg na het rusten uit met een deegroller tot het ongeveer 3 mm dik is. Steek een cirkel uit met een diameter van 25 cm. Neem een taartvorm met een diameter van 18 cm en beboter de binnenkant. Leg de deegcirkel erop en druk erop zodat deze goed in de vorm komt te liggen. Laat het deeg 1 cm uit de vorm steken. We snijden dit deel van het deeg eraf aan het einde van de bereiding. Leg vershoudfolie op het deeg en vul deze met rijst om het deeg te bakken (dit voorkomt dat het deeg tijdens het bakken opzwellt). Zet het 20 min. in de oven op 190°C.
4. Bereid de quichevulling voor: meng de melk, de room, de volledige eieren en het eiwit met een klopper. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Bewaar in de koelkast.
5. Was en snij de broccoli. Laat 6 tot 8 min. koken in gezouten water. Laat deze daarna afkoelen in ijswater.
6. Snij de verse zalm in blokjes van 2 cm en bewaar apart.
7. Hak de prei fijn, was deze, doe hem in een pan met een beetje boter en kook op een middelmatig vuur gedurende ongeveer 10 min. Voeg peper en zout toe.
8. Snij de feta in blokjes van 1 cm.
9. Leg de gekookte prei, de zalmblokjes, de gekookte broccoli en de fetablokjes in het gebakken deeg. Giet de quichevulling in de vorm tot aan de rand. Bak 40 tot 45 min. op 160°C. De quiche is gaar wanneer het lemmet van een mes er droog uitkomt wanneer je er met de punt van het mes in het midden in prikt.
10. Laat de quiche 15 min. afkoelen en snij het overvloedige deeg af. Serveer de quiche met een kleine salade erbij.