



QUICHE MET PREI HAM EN BIESLOOK



4 PERS. 45 MIN QUICHE

INGREDIËNTEN

- 230 gram volkoren rijstmeel
- 5 eieren
- 230 gram plattekaas (natuur, mager)
- 80 gram geraspte kaas (light, belegen)
- 100 gram ham (gekookt)
- 100 ml melk, halfvol
- 4 stengels prei (800 gram)
- 3 eetlepels arachideolie
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1/4de plantje verse bieslook (30 gram)
- Nootmuskaat naar smaak
- Peper (en zout)



STAP 1

Roer de plattekaas met 2 eetlepels olie. Voeg het meel toe en kneed er een deeg van. Laat 20 minuten afgedekt rusten in de koelkast.

STAP 2

Maak de prei schoon en snijd in ringen. Was de bieslook en snijd fijn. Snijd de gekookte ham in kleine stukjes.

STAP 3

Warm de heteluchtoven voor op 200°C. Bestrijk een springvorm met 1 eetlepel olie.

STAP 4

Stoof de prei kort aan in een hete pan met margarine. Kruid met peper, nootmuskaat (en zout). Laat de prei hierna afkoelen.

STAP 5

Klop de eieren met de melk los en roer de geraspte kaas erdoor. Kruid met peper (en zout).

STAP 6

Rol het deeg uit tot ongeveer 1 cm en bekleed hiermee de vorm.

STAP 7

Schep de prei, ham en bieslook in de vorm en schenk het eiermengsel erover.

STAP 7

Bak de quiche 20 tot 30 minuten in de oven.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	549 kcal
Vetten	24 gram
Koolhydraten	44 gram
Koolhydratenporties	3,5
Eiwitten	34 gram