

Ingrediënten voor 3 personen

*Bladerdeeg voor taartbodem (kant en klaar, 5 plakken of voor recept zie elders op de pagina van kathy.b) *300 gram broccoliroosjes=500 gram stronk *naar smaak provencaalse kruiden, niet noodzakelijk *200-250 gram zalm *citroensap *knoflookteentje *evt. klein beetje roomboter *dille *2 eieren *5 eetlepels slagroom (kan 5 tot 20% vet) *bieslook/zout/peper *30 gram cashewnoten

Tijd: 30-60 min.

Smaak: Neutraal

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Hartige taart met broccoli en zalm

Lekkere quiche die (voor een hartige taart) niet erg vet is. Als voorgerecht voor 6 personen of als hoofdgerecht voor 2 tot 3 personen.

Hulpmiddelen

Taartvorm (lage) van ong. 30 cm. Magnetronschaal met deksel

Vorbereiding

*Taartvorm invetten met boter, bestuiven met bloem en bekleden met bladerdeeg. Blind bakken (plm. 15 min. met en daarna 5 min. zonder vulling) en af laten koelen *Broccoliroosjes van de stronk afsnijden en wassen *cashewnoten in stukjes hakken *Eieren loskloppen, mengen met de slagroom, kruiden (let op: niet te veel, mag ook zonder), peper, zout (2-3 theelepels) en bieslook

Bereidingswijze

*Broccoli kort, beetgaar koken (5 min) en laten uitlekken en afkoelen *Zalmmoot besprenkelen met citroensap, knoflook erover smeren en dille erover strooien, evt. heel klein beetje roomboter erop leggen *Zalmmoot in de magnetron 4 min. op 600 W *Zalm in kleine stukjes verdelen, evt. graten verwijderen *broccoliroosjes verdelen over de bodem *zalm erover verdelen *ei/slagroommengsel erover gieten (of verdelen met een lepel) *Cashewnootstukjes erover verdelen *In een voorverwarmde oven, afgedekt met alu-folie met gaatjes erin (om te voorkomen dat de deegranden blakeren) op 200 graden ong. 35 minuten bakken, heteluchtoven 25 minuten *daarna nog 5 minuten zonder folie afbakken

Serveertips

Lekker als voorgerecht met een blaadje sla als garnering of als hoofdgerecht met groene-of tomatensalade.