

Ingrediënten voor 4 personen

5 eieren half kopje melk oude geraspte kaas 1 grote ui half doosje champignons 1 rode paprika halve courgette 100-125 gram verse doperwtten 1/4 pakje bladspinazie (ontdooien en goed ui laten lekken) 6-8 kleine tomaten verse franse kruidenmix

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Slanke keuken
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Ja
Vegetarisch: Ja

Heerlijke, koolhydraatarme, gezonde quiche

Heerlijke quiche, zonder deegwaren. gezond en hartig.

Hulpmiddelen

Koekenpan ovenschotel

Vorbereiding

Snij behalve de tomaten alle groenten klein. Bak alle groenten in plantaardige olie, met de helft van de Franse kruiden. Hou de spinazie en de tomaten apart. leg de gebakken groenten op de bodem van een ovenschaal kluts de eieren met de melk en peper en zout naar voorkeur, bij voorkeur met een Mixer; het mengsel moet schuimen. Giet het eimengsel rustig over de groentenmix; het mengsel moet alle groenten bedekken. Druk de tomaten, die je gehalveerd hebt, met de achterkant in het eimengsel. de fijngesneden spinazie druk je ook rustig in het eimengsel. Bestrooi de schaal met oude kaas naar wens. (ook een optie; brokken fetakaas of Boursin) Voor een niet vegetarische variant; voeg salami of spekjes toe aan het groentenmengsel

Bereidingswijze

Zet de schaal op 180 graden in de oven voor ongeveer 40 minuten.

Serveertips

Heerlijk met kip met pesto uit de oven.