Broccoli Quiche met Zalm

Ingrediënten

- 250 g MAGGI Saus Groente 250 Milliliter Brick
- 1 el Olijfolie
- 175 g Broccoli, rauw
- 175 g Waterkers, rauw
- 300 ml Kaas, ricotta, halfvolle melk
- 4 Stuks Eieren, roerei, bevroren mengsel
- 175 g Arrowroot bloem
- 1 tl Rijsmiddelen, bakpoeder, dubbelwerkend, recht fosfaat
- 0.5 tl Zout, tafel
- 1 Specerijen, peper, zwart
- 200 g Vis, zalm, kinook, gerookt
- 200 g Filodeeg

Instructie

1. - Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht/Gas 4). Vet een quichevorm of taartvorm licht in. - Maak de kant-en-klare MAGGI Groentesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. - Breng een pan met gezouten water aan de kook. Voeg de broccoliroosjes toe en kook ze 2-3 minuten, tot ze beetgaar zijn. Giet af en zet opzij. - Bekleed de ingevette quichevorm met het bladerdeeg. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Bedek met bakpapier en vul met bakbonen of rijst. Blind bakken gedurende 15 minuten. Verwijder de bonen en het bakpapier en bak nog 5 minuten, tot de bodem licht goudbruin is. - Klop in een kom de melk, eieren, bloem, bakpoeder, zout en peper tot een glad mengsel. - Verdeel de gerookte zalm, geblancheerde broccoli en waterkers gelijkmatig over de voorgebakken bodem. Giet het eimengsel eroverheen. - Bak gedurende 30-35 minuten, of tot de vulling is gestold en goudbruin is.

3. Laat de quiche, zodra deze gaar is, iets afkoelen. Besprenkel met de bereide Hollandaisesaus of serveer deze er apart bij. Warm serveren!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	39.8 g
Energie	323.65 kcal
vetten	11.48 g
Eiwit	15.23 g

70 Min

8 6-8 porties