



Quiches & Pizza's





Broccoli-pie met gorgonzola

567 kcal per portie – vetten: 43 g – koolhydraten: 26 g – proteïnen: 20 g



6



30 min



30 min

Ingrediënten

- 500 g bladerdeeg
- 2 stronken broccoli (ongeveer 700 g)
- 3 à 4 stengels prei
- 75 g cashewnoten
- 200 g gorgonzola
- 3 eieren
- 2 dl room
- 2 el olijfolie
- halve kop koude koffie
- 1 eidooier
- 15 g bieslook
- zwarte peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C.

Leg een vel bakpapier in een taartvorm van 30 cm doorsnee. Zorg dat ook de opstaande rand bedekt is.

Rol tweederde van het deeg uit tot een 2 mm dikke ronde plak van ongeveer 35 cm doorsnee, groot genoeg om de bodem en de opstaande rand van de taartvorm mee te bekleden. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem. Rol het overgebleven deeg uit tot een vel van 30 cm doorsnee en leg het op een schaal.

Snij roosjes van de broccoli's. Blancheer ze in gezouten water. Giet af in een vergiet en spoel onder de koude kraan. Laat uitlekken. Stoof de prei gaar in een pan met olijfolie op een halfhoog vuur.

Klop 3 eieren in een kom met de room, de bieslook, wat zout en zwarte peper.

Voeg de prei, de broccoli, de gorgonzola en de cashewnoten erbij en roer alles goed door elkaar.

Verdeel het mengsel over de deegbodem. Bestrijk de deegrand met een beetje water en leg het deegdeksel over de vulling. Druk de deegranden stevig tegen elkaar. Snij eventueel overhangend deeg langs de rand af. Prik hier en daar in het bladerdeegdeksel. Kluts de eidooier los in de halve kop koude koffie en bestrijk het deksel daarmee.

Bak de pie in 30 minuten goudbruin. Laat een beetje afkoelen alvorens hem uit de vorm te halen.



Aspergetaart met pecorino

490 kcal per portie – vetten: 36 g – koolhydraten: 29 g – proteïnen: 14 g



6



30 min



30 min



45 min

Ingrediënten

Voor het deeg:

- 200 à 250 g bloem
- mespuntje bakpoeder
- 100 g gezouten boter
- 1 ei
- zout

Voor de vulling:

- 500 g groene asperges
- 50 g geraspte pecorino
- 4 eieren
- 250 ml room
- 2 tl dijonmosterd

- muskaatnoot
- peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C.

Maak eerst het deeg. Vermeng daarvoor de bloem en het mespuntje bakpoeder met de zachte boter en het ei. Voeg wat extra bloem toe als het mengsel te plakkerig is, een beetje water als het te droog is.

Kneed goed en rol het deeg uit tot een vel van een paar mm dik. Leg het in een goed ingevette taartvorm, waarin u een vel bakpapier hebt gelegd. Bedek ook de opstaande rand. Laat de deegbodem in de vorm een half uur afkoelen in de koelkast.

Strooi er bonen of porseleinen bakknikkers in en bak het deeg zo een 20-tal minuten in de oven. Laat afkoelen.

Breek de houtige uiteinden van de asperges af. Klop in een kom de eieren, de room, de mosterd en wat peper, zout en gemalen muskaatnoot door elkaar. Voeg een groot deel van de pecorino toe en giet het mengsel in de deegbodem.

Leg de asperges erin.

Bestrooi het geheel met de rest van de pecorino.

Bak de taart 20 à 25 minuten in de oven, tot de vulling is gestold. Laat even rusten alvorens te serveren.



Gehaktstrudel met groenten

393 kcal per portie – vetten: 21 g – koolhydraten: 34 g – proteïnen: 15 g

Lactosevrij



4



30 min



30 min

Ingrediënten

- 300 g vegetarisch gehakt
- 1 pak bladerdeeg
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselder
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 el olijfolie
- half glas witte wijn
- 1 à 2 el sojasaus
- 2 el bloem
- halve kop koude koffie
- 1 eidooier
- handvol verse peterselie
- 2 el sesamzaadjes
- 1 tl tijm
- nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C.
Rasp de wortel, snipper de ui en look fijn en snij de selder in kleine stukjes.
Stoof de ui aan in de olijfolie. Voeg de look, de geraspte wortel, de selder, de tijm en een snuifje nootmuskaat toe en stoof aan tot de groenten beetgaar zijn.
Hak ondertussen de peterselie fijn.
Roer het vegetarisch gehakt onder de groenten. Voeg de bloem toe, blus met de witte wijn en de sojasaus en roer om tot de vulling goed is drooggestoofd.

Roer de peterselie erbij en kruid af met peper en zout. Laat wat afkoelen.
Rol het bladerdeeg open en leg in het midden een rij vulling. Vouw het bladerdeeg langs alle kanten dicht en rol de strudel om.
Kluts de eidooier in de koude koffie. Bestrijk de strudel met dat mengsel en strooi er de sesamzaadjes over.
Prik hier en daar gaatjes in het bladerdeeg.
Bak de strudel zo'n 30 minuten in de oven tot het bladerdeeg krokant is.



Pizza met spinazie en mozzarella

733 kcal per portie – vetten: 41 g – koolhydraten: 65 g – proteïnen: 26 g



6



30 min



1 u



15 à 20 min

Ingrediënten (voor 2 pizza's)

Voor het deeg:

- 450 g bloem
- 1 el fijne kristalsuiker
- 200 ml water
- 20 g gist
- 2 el olijfolie
- zout

Voor de topping:

- 5 el olijfolie
- 4 teentjes look
- 4 el pijnboompitten
- 800 g jonge spinazie
- 100 g mascarpone
- 250 ml kant-en-klare tomatensaus

- 440 g buffelmozzarella
- 30 ontpitte zwarte olijven
- 1 tl oregano

Bereiding

Maak eerst het deeg volgens het recept op blz. 23.

Verwarm de oven voor op 220° C.

Pers de teentjes look. Verhit de olijfolie in een pan. Bak de look 5 à 6 minuten op een laag vuur en schep herhaaldelijk om, tot hij goudbruin kleurt.

Voeg de spinazie toe, draai het vuur hoger en smoor de blaadjes tot ze slinken. Kruid met peper en zout. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet.

Rooster in een pan de pijnboompitten goudbruin.

Bestuif uw handpalm met bloem en klop wat lucht uit het deeg. Verdeel het deeg in twee en rol elk deel uit tot een plak die op een bakplaat past. Leg bakpapier op de bakplaten en leg de uitgerolde vellen deeg erop.

Bestrijk het deeg met de mascarpone. Verdeel de tomatensaus erover en vervolgens het spinaziemengsel. Leg de olijven erop en bestrooi met de pijnboompitten.

Scheur de mozzarella in stukken en verdeel ze over de pizza's. Strooi er wat oregano over en bak ze gedurende 15 à 20 minuten in de oven.