

ITALIAANSE QUICHE MET KALKOEN EN SALADE CAPRESE

4 personen / 494 kcal per persoon

Ingrediënten

- 5 plakjes diepvries bladerdeeg
- 4 middelgrote eieren
- 1 grote ui
- 250 gram mozzarella
- 150 gram magere spekreepjes kalkoen
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 600 gram tomaten
- 15 gram verse basilicum
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg en snijd de randen bij. Prik met een vork wat gaatjes in het deeg. Klop in een kom de eieren los. Snipper de ui. Snijd de helft van de mozzarella in blokjes van 1 x 1 cm. Voeg de ui, mozzarellablokjes, kalkoen spekreepjes en de Italiaanse kruiden toe aan de losgeklopte eieren en schep om. Breng verder op smaak met verse peper en wat zout. Verdeel het eimengsel over de quichevorm en bak de quiche in ca. 35 min. gaar in de oven. Snijd ondertussen de rest van de mozzarella en de tomaten in plakken. Snijd de blaadjes van het basilicum grof. Leg de tomaat en mozzarella om en om op een schaal of bord. Besprenkel met de olie en bestrooi met het basilicum en peper. Serveer de salade caprese bij de quiche.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	494 kcal
Eiwit:	30,1 gram
Koolhydraten:	33,1 gram
- waarvan suikers:	7,2 gram
Vet:	26,0 gram
Vezels:	2,2 gram
Zout:	2,5 gram

