

QUICHE MET KIP EN CHAMPIGNONS

4 personen / 503 kcal per persoon

Ingrediënten

- 5 plakjes diepvries bladerdeeg
- 250 gram champignons
- 2 eetlepels olijfolie
- 400 gram Italiaanse roerbakgroente
- champignons
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- 250 gram kipreepjes
- 4 scharreleieren
- 125 ml kookroom
- 70 gram rucola
- 1 theelepel balsamicoazijn
- 100 gram romaatjes
- peper en zout



Bereiding:

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de taart- of quichevorm met het bladerdeeg. Snijd de champignons in plakjes. Verhit 1 eetlepel olie in een hapjespan en bak de champignons, roerbakgroente, tijm en peper 4 minuten al omscheppend op hoog vuur. Meng de kipreepjes erdoor en bak nog 2 minuten mee. Klop ondertussen de eieren met de kookroom, peper en eventueel zout los en meng met het groente-kipmengsel. Verdeel het mengsel over het bladerdeeg en bak de quiche in ca. 45 minuten goudbruin en gaar in het midden van de oven. Dek eventueel af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt. Neem uit de oven en laat 10 minuten afkoelen voor het serveren. Klop ondertussen 1 eetlepel olie met de azijn en peper tot een dressing. Schep de rucola om met de dressing. Voeg de romaatjes toe aan de salade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	503 kcal
Eiwit:	30,2 gram
Koolhydraten:	28,7 gram
- waarvan suikers:	8,0 gram
Vet:	28,8 gram
Vezels:	4,7 gram
Zout:	1,9 gram