

QUICHE MET KIP & GROENTEN

4 personen / 570 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 ui
- 250 gram kastanjechampignons
- 300 gram wortelen
- 125 gram magere kalkoen spekreepjes
- 350 gram kipdijfilet
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- 230 gram doperwten
- 5 plakjes diepvries deeg voor hartige taart
- 4 middelgrote eieren
- 80 gram Parrano snippers
- 15 gram verse peterselie



Bereiding:

Snipper de ui en snijd de kastanjechampignons in kwarten. Verwijder de steelaanzet van de wortel en snijd in (schuine) plakken van ~ 1/2 cm. Snijd de kipdijfilet in reepjes en bestrooi met de paprikapoeder. Verhit een grote hapjespan zonder olie of boter en bak de spekreepjes in 3 minuten bruin. Voeg de kip samen met de ui toe aan de spekjes en bak 5 minuten mee. Schep regelmatig om. Voeg de champignons en wortel toe aan de kip en bak 5 minuten mee. Voeg de doperwten toe en bak nog 2 minuten mee. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de plakjes hartige taartdeeg ontdooien. Klop de eieren los met de kaas en breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng de eierenmix door het kipmengsel. Vet de quichevorm in en bekleed met de plakjes hartige taartdeeg. Schenk het mengsel in de quichevorm en bak de quiche in ca. 40 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar. Neem uit de oven en laat 15 minuten staan. Snijd de peterselie fijn en garneer de quiche ermee.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	570 kcal
Eiwit:	43,3 gram
Koolhydraten:	41,6 gram
- waarvan suikers:	7,6 gram
Vet:	23,3 gram
Vezels:	5,7 gram
Zout:	3,0 gram