

HARTIGE TAART MET KORMAGROENTEN EN KOKOSMELK

4 personen / 568 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 75 gram Indiase korma kruidenpasta
- 600 gram Thaise wokgroenten
- 270 gram vers bladerdeeg op rol
- 5 middelgrote eieren
- 200 ml kokosmelk
- 1 eetlepel olie
- peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet met ¼ el olie een quichevorm met losse bodem (ø 28 cm) in. Verhit de rest van de olie in een wok en bak de kruidenpasta met de wokgroenten 4 minuten. Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg. Klop de eieren los met de kokosmelk en naar smaak peper. Verdeel de groenten over het deeg en giet er het eiermengsel over. Bak de quiche in ca. 45 minuten goudbruin en gaar. Neem uit de oven en laat 10 minute. afkoelen.



Voedingswaarde per persoon:

Energie:	568 kcal
Eiwit:	14,7 gram
Koolhydraten:	36,3 gram
- waarvan suikers:	8,4 gram
Vet:	38,1 gram
Vezels:	4,6 gram
Zout:	1,6 gram