

# HARTIGE TAART MET HOLLANDSE GROENTEN EN GEROOKTE KIP

---



4 personen / 561 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 6 plakken hartige taartdeeg
- 700 gram diepvries Hollands groentepannetje
- 100 gram gerookte kipfilet
- 3 middelgrote eieren
- 250 gram magere kwark
- 100 gram geraspte kaas mild 30+

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed de springvorm met bakpapier en vervolgens met het taartdeeg. Bekleed het taartdeeg met een tweede vel bakpapier en vul met de blindbak- vulling. Bak de taartbodem 10 minuten in het midden van de oven. Neem uit de oven, verwijder het bakpapier met blindbakvulling en bak nog 10 minuten. Verhit ondertussen een hapjespan zonder olie of boter en bak de groente 12 minuten op middelhoog vuur. Snijd de gerookte kip in stukjes van 1 cm. Klop de eieren en kwark in een grote kom met een garde los. Voeg de groente, kip en kaas toe. Roer door en breng op smaak met peper. Verdeel het groentemengsel over de taartbodem. Dek af met aluminiumfolie en bak de hartige taart in het midden van de oven in 50

# HARTIGE TAART MET HOLLANDSE GROENTEN EN GEROOKTE KIP

---

minuten gaar. Verwijder na 25 minuten de aluminiumfolie. Haal de hartige taart uit de oven, laat 5 min. afkoelen en verwijder de springvorm.

Voedingswaarde per persoon:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 561 kcal  |
| Eiwit:             | 31,2 gram |
| Koolhydraten:      | 54,2 gram |
| - waarvan suikers: | 7,8 gram  |
| Vet:               | 22,8 gram |
| Vezels:            | 5,1 gram  |
| Zout:              | 3,6 gram  |