

# COURGETTE QUICHE MET WITTE KAAS EN KRUIDEN

---

4 personen / 599 kcal per portie

## Ingrediënten:

Voor het quichedeeg:

- 175 gram bloem
- 85 gram koude roomboter ongezoeten
- 3 eetlepels koud water

Voor de vulling

- 3 courgettes
- 150 gram witte kaas
- 125 gram crème fraîche
- 4 eieren
- 3 eetlepels gehakte verse peterselie
- 2 eetlepels gehakte verse dille
- 2 eetlepels gehakte verse munt
- flinke snuf nootmuskaat
- snuf chili-flakes
- 6 cherrytomaatjes gehalveerd
- peper en zout



## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Doe de bloem in een grote kom. Doe er de boter bij en snijd de boter met behulp van twee messen in kleine blokjes. Doe dan het water in de kom en wrijf alles met je vingertoppen door elkaar totdat er zich een deeg vormt. Maak een bal van het deeg. Vet een springvorm in met wat boter. Rol het deeg uit tot een ronde lap die groter is dan de springvorm. Bekleed de springvorm met het deeg (hoeft niet helemaal tot de bovenrand). Leg wat bakpapier in de springvorm en vul de springvorm met de bakbonen. Zet de springvorm nu 10 minuten in het midden van de oven. Rasp intussen de courgettes boven een vergiet. Strooi er wat zout op, hussel alles om en laat de courgetterasp uitlekken in het vergiet. Zet het vergiet op een brede kom. Haal de quichebodem (na 10 minuten) uit de oven en verwijder het bakpapier en de bakbonen. Zet de bodem weer terug in de oven en bak nu nog 10 minuten. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de courgetterasp. Dat kan met je handen, maar het werkt ook heel goed als je alle courgetterasp in een schone theedoek doet. Vouw de theedoek dicht en wring zoveel mogelijk vocht uit de courgette.

# COURGETTE QUICHE MET WITTE KAAS EN KRUIDEN

---

Doe de courgetterasp in een grote kom, samen met de crème fraîche, eieren, de verse kruiden, nootmuskaat en de chili-flakes. Verbrokkel de witte kaas erover, maal er wat zout en peper over en meng alles goed door elkaar. Haal de quichebodemplaat uit de oven. Doe het courgettemengsel over in de springvorm en spreid het uit met een spatel zodat alles gelijk is verdeeld. Druk de gehalveerde cherrytomaatjes in de vulling met de snijkant naar boven. Schuif de courgette quiche in de oven en bak deze in ongeveer 40 minuten gaar.

Voedingswaarde per portie:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 599 kcal  |
| Eiwit:             | 41,3 gram |
| Koolhydraten:      | 80,9 gram |
| - waarvan suikers: | 15,9 gram |
| Vet:               | 80,2 gram |
| Vezels:            | 8,1 gram  |
| Zout:              | 2,3 gram  |