

QUICHE MET KIP & GROENTEN

4 personen / 572 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1 ui
- 250 gram kastanjechampignons
- 300 gram bospeen
- 150 gram magere spekreepjes van kalkoen
- 350 gram kipdijfilet
- 1 theelepel paprikapoeder
- 225 gram doperwten extra fijn
- 5 plakjes diepvries deeg voor hartige taart
- 4 middelgrote eieren
- 80 gram Parrano Snippers
- 15 gram verse peterselie



Bereiding:

Schraap de bospeen schoon en verwijder de steelaanzet van de bospeen en snijd in schuine plakken van een ½ cm. Snipper de ui en snijd de kastanjechampignons in parten. Verhit een grote hapjespan zonder olie of boter en bak de spekreepjes in 3 minuten. Snijd ondertussen de kipdijfilet in reepjes en bestrooi met de paprikapoeder. Voeg de kip samen met de ui toe aan de spekjes en bak 5 minuten mee. Schep regelmatig om. Voeg de champignons, peen en doperwten toe aan de kip en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de plakjes hartige- taartdeeg ontdooien. Klop de eieren los met de kaas en meng door het kipmengsel. Breng op smaak met peper en eventueel zout. 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 even staan. Snijd de peterselie fijn en garneer de quiche ermee.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	572 kcal
Eiwit:	88,6 gram
Koolhydraten:	67,3 gram
- waarvan suikers:	18,0 gram
Vet:	67,6 gram
Vezels:	16,0 gram
Zout:	5,1 gram