

HARTIGE-BROCCOLI-TAART

4 personen / 573 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 5 plakjes diepvries deeg voor hartige taart
- ½ eetlepel olijfolie
- 2 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 500 gram broccoliroosjes
- 4 eieren
- 125 gram crème fraîche
- 2 theelepel kerriepoeder
- 2 eetlepels paneermeel
- 75 gram walnoten
- 75 gram Parmigiano Reggiano flakes
- peper en zout



Bereiding:

Snipper de sjalotjes en snijd de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak daar de sjalotjes en knoflook 3 minuten. Laat deze vervolgens afkoelen. Kook de broccoli 5 minuten beetgaar in kokend water. Schep de broccoli in een zeef en spoel deze af met koud water. Laat het vervolgens goed uitlekken. Verwarm de oven voor op 180 °C en plaats een ovenrooster iets onder het midden van de oven. Laat het deeg ontdooien en bekleed een spring- of quichevorm van ongeveer 24 centimeter doorsnede met het deeg en snijd het overhangende deeg af. Strooi het paneermeel over de bodem. Meng de broccoli met de gebakken sjalot en knoflook en schep dit in de vorm. Meng de eieren met de crème fraîche en breng dit mengsel op smaak met het kerriepoeder, peper en zout. Hak de walnoten in stukjes. Schenk dit over de vulling heen en bestrooi alles met de stukjes walnoot en de kaas. Bak de taart in 40-50 minuten gaar.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	573 kcal
Eiwit:	25,0 gram
Koolhydraten:	26,0 gram
- waarvan suikers:	2,9 gram
Vet:	46,5 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	1,7 gram