

HARTIGE TAART MET GEROOKTE KIP EN PAPRIKA

4 personen / 359 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 5 plakken hartige taartdeeg
- 3 paprika's
- 250 gram gerookte kipfiletreepjes
- 2 eetlepels balsamico azijn
- 4 eieren
- 200 gram 'cottage cheese'
- 12½ gram verse bieslook
- 150 gram veldsla
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Ontdooi de hartige taart deeg en bekleed de quichevorm. Prik de bodem van deeg met een vork in. Maak de paprika's schoon en snijd in heel dunne reepjes. Meng in een kom de paprika en kipreepjes met balsamico azijn en voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel het kipmengsel over de taartbodem. Klop in een kom de eieren los en schep er 'cottage cheese' doorheen. Knip de helft van het bakje bieslook erboven fijn en voeg naar smaak zout en peper naar smaak toe. Verdeel het eimengsel over taartvulling. Bak nu de hartige taart in midden van oven in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Laat de taart iets afkoelen. Snijd de taart in punten. Verdeel de salade over grote borden en leg op elk bord 2 punten taart.



Voedingswaarde per persoon:

Energie:	359 kcal
Eiwit:	29,9 gram
Koolhydraten:	33,5 gram
- waarvan suikers:	6,0 gram
Vet:	10,7 gram
Vezels:	2,6 gram
Zout:	2,8 gram