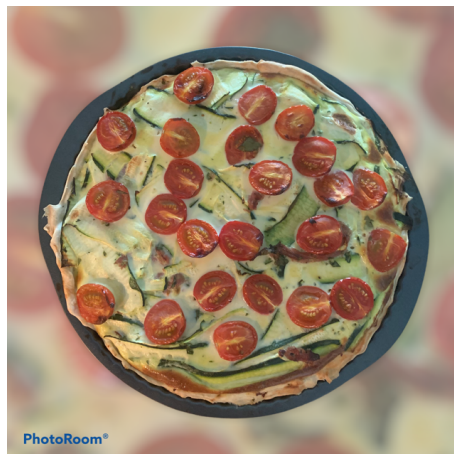


ROMIGE COURGETTEQUICHE MET HEKS'NKAAS

4 personen / 599 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 250 gram romaatjes
- 10 gram verse selderij
- 4 middelgrote eieren
- 150 gram heks'nkaas origineel
- 100 gram Coburgerham
- 270 gram vers bladerdeeg
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schaaf met een kaasschaaf de courgettes in de lengte in linten. Halveer de romaatjes. Snijd de selderij fijn. Klop de eieren los en meng met de selderij en heks'nkaas. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de plakken rauwe ham in reepjes. Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg. Meng de courgettelinten en ham door het eimengsel en verdeel over het bladerdeeg. Verdeel de romaatjes erover met de snijkant naar boven. Bak de quiche in ca. 45 min. iets onder het midden van de oven goudbruin en gaar. Neem uit de oven en laat 5 min. afkoelen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	599 kcal
Eiwit:	19,8 gram
Koolhydraten:	39,2 gram
- waarvan suikers:	14,9 gram
Vet:	38,5 gram
Vezels:	2,8 gram
Zout:	2,5 gram