

Quiche pompoen en spinazie



Fase 2 Reflex Natuurlijk (w)eten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden;
2. Voor het roosteren van de pompoen; Verwarm de oven voor op 200 graden; Leg een vel bakpapier op de bakplaat; Snij de pompoen in kleine blokjes;
3. Snipper de knoflook fijn. Meng knoflook en 1 eetlepel olijfolie door de pompoen en verdeel het over de bakplaat. Bak de pompoen 15 minuutjes in de oven;
4. Maak het deeg: Meng de yoghurt, speltmeel, chilivlokken, 3 eetlepels olijfolie en klein beetje zout naar smaak;
5. Bekleed de quichevorm met een vel bakpapier;
6. Verdeel het deeg in de quichevorm. Prik met een vork gaatjes in de bodem;
7. Snipper de ui fijn;
8. Verwarm olijfolie in een koekenpan. Roerbak de spinazie tot deze is geslonken. Laat de spinazie in een vergiet uitlekken;
9. Bak de ui enkele minuten in olijfolie in de koekenpan;
10. Voeg de spinazie en de pompoen toe en meng het geheel;
11. Strooi wat geraspte kaas over de quichebodem;
12. Verdeel het pompoen-spinazie mengsel erover;
13. Klop de eieren los in een kom en schenk het over de quiche;
14. Strooi de kaas erover;
15. Plaats voor 30 minuten in de oven tot de quiche gaar en lichtbruin is.

Lekker met een komkommer- tomaatsalade.

Ingrediënten voor

4 personen

- 275 gram geroosterde pompoen
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote ui
- 300 gram spinazie
- Italiaanse kruiden
- 5 eetlepels olijfolie
- 225 gram haveryoghurt
- 225 gram volkoren spelbeeld
- 1/2 theelepel chilivlokken
- 3 eieren
- Zout naar eigen smaak
- 125 gram pittig geraspte kaas
- Een quichevorm
- Bakpapier

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

