

Vegetarische quiche van bloemkoolbodem



Bereiding

1. Rasp de kaas.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Bekleed een springvorm met bakpapier.

Bodem:

4. Was en snij de paprika.
5. Snij of knip de koriander heel fijn.
6. Maak de bloemkoolrijst in de blender, deze is eventueel ook kant en klaar te koop.
7. Meng 25 gram Parmezaanse kaas, bloemkoolroosjes, paprika, koriander, zout en peper en 2 eieren goed met elkaar.
8. Verdeel het deeg van bloemkoolrijst over de bodem. Zorg voor een opstaande rand van ongeveer 3-4 cm.
9. Bak de bodem 20 minuten in de oven.

Maak ondertussen de vulling.

10. Verwarm olijfolie in een koekenpan en roerbak de groenten een 5 minuutjes.
11. Snipper de knoflook fijn.

Ingrediënten voor

4 - 5 personen

Voor de bodem:

- 25 gram pittige Parmezaanse kaas
- 400 gram bloemkoolroosjes
- 65 gram amandelmeel
- 1 eetlepel verse koriander
- 1/rode paprika
- 2 eieren

Voor de vulling:

- 600 gram gemengde groenten. Hiervoor kun je veel verschillende soorten groenten voor gebruiken. Prima om hier je restjes voor te gebruiken. Ik gebruikte nu 400 gram spitskool, 1 prei, 1/2 rode paprika, spinazie, ui.
- 1/2 eetlepel curry madras
- 1/2 eetlepel cajun kruiden.
- 3 teentjes knoflook
- Olijfolie

Voor de topping:

- 4 eieren
- 20 gram pittige Parmezaanse kaas
- 200 ml kokosmelk

12. Voeg de knoflook, curry madras en cajun kruiden toe.

13. Temper het vuur.

Maak de topping;

14. Klop 4 eieren los met kokosroom.

15. Schep de groenten op de quiche bodem, druk de groente vulling goed aan met een vork.

16. Verdeel de overige geraspte kaas erover.

17. Schenk het kokos-eimengsel erover.

18. Plaats voor 40 minuten in de oven.

Heerlijk als diner met een linzen salade.

Of als lichtere lunch of avondmaaltijd met een groene salade.

Variatie; varieer naar hartenlust met kruiden en groenten.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

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

info@reflex-zwolle.nl

