
Bodemloze quiche met gerookte zalm en broccoli



Lunch / Diner
4 personen

Voorbereiding 20 minuten
€ 5,35 / recept

Bereiding 40 minuten
Energie 112 kcal / 100 g

Ingrediënten

- 6 eieren
- 20 cl verdunde room
- 1 broccoli (in roosjes)
- 200 g gerookte zalm
- Peper & zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Stoom de broccoliroosjes tot deze beetgaar zijn, dit duurt ± 20 minuten.

Snijd in tussentijd de gerookte zalm in stukjes.

Kluts de eieren en meng de room eronder. Voeg peper en een klein beetje zout toe.

Vet een ronde bakvorm in, bij voorkeur een flexibele taartvorm of een antikleef bakvorm.

Verdeel de helft van de gerookte zalm over de bodem van de vorm, vervolgens de gestoomde broccoliroosjes en vervolgens de rest van de gerookte zalm.

Giet het eimengsel gelijkmatig over de zalm en broccoli en zorg dat alles ongeveer onder staat.

Bak gedurende 30 minuten in de oven. Controleer de kleur en geef indien nodig nog 10 minuten bij.

Bewaring

De quiche is beperkt houdbaar in de koelkast en kan nadien perfect koud geconsumeerd worden.

