PS. food & lifestyle

FASE 1

Hartige quiche



45 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**451 Kcal**
Koolhydraten	**4.6 g**
Eiwitten	**34.6 g**
Vet	**25.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 2 LEKKER MET EEN BEETJE GERASPTE 20+ OF 30 + KAAS.

INGREDIËNTEN

- 4 zakjes PowerSlim kaaskoekjes
- 150 g hamblokjes
- 4 eieren
- 200 g champignons, in stukjes
- 1 tomaat, in schijfjes
- 1 sjalot, in stukjes
- 3 dunne preien, in stukjes
- 4 el Boursin Cuisine light
- 5 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el bieslook, fijngehakt
- 1 el platte peterselie, fijngehakt
- 1 el gesmolten roomboter
- 1 el olijfolie
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maal de kaaskoekjes fijn in een keukenmachine en meng met de roomboter. Verdeel het mengsel voor de bodem over een met bakpapier beklede springvorm en druk goed aan. Zet de bodem 5 minuten in de voorverwarmde oven. Klop de eieren met de Boursin Cuisine, peper en zout. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de prei en champignons toe en bak nog circa 5 minuten mee op hoog vuur. Doe het groentemengsel in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het meeste vocht eruit. Doe de groenten terug in de pan en meng het eimengsel, de hamblokjes en de kruiden erdoor. Voeg het mengsel toe aan de springvorm en leg de schijfjes tomaat en de olijven erboven op. Dek het af met aluminiumfolie. Bak de quiche vervolgens 20 minuten in de oven, verwijder het aluminiumfolie en bak nog eens 20 minuten.