



Quiche met zalmsnippers

met belegen kaas en een frisse salade

50 min. • Eet binnen 5 dagen



Prei



Knoflookteen



Rode ui



Nootmuskaat



Bladerdeeg



Vrije-uitloepi



Zure room



Zalmsnippers



Geraspte belegen kaas



Rucola & veldsla

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal of quichevorm, bakpapier, grote kom, koekenpan, saladekom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Prei* (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Nootmuskaat (bol) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Bladerdeeg* (vel 1) 21) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vrije-uitloopei (st 3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zure room* (g 7) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zalmsnippers* (g 4) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Geraspte belegen kaas* (g 7) | 15 | 25 | 35 | 50 | 60 | 75 |
| Rucola & veldsla* (g 23) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|----|---|----|---|
| Roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4320 / 1033 | 753 / 180 |
| Vetten (g) | 71 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 34,2 | 6,0 |
| Koolhydraten (g) | 61 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 14,3 | 2,5 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 6 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,4 |

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 21) Melk/Lactose 23) Selderij

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **prei** en snijd in fijne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode ui** in dunne halve ringen. Rasp met een fijne rasp een beetje **nootmuskaat**.



4. Quiche maken

Giet het mengsel in de quiche en vouw de opstaande randjes **bladerdeeg** naar binnen. Bak de quiche 30 – 32 minuten gaar bovenin in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.



2. Quiche voorbereiden

Verhit een koekenpan met ½ el roomboter per persoon op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook**, **prei** en **rode ui** 6 - 8 minuten. Verdeel ondertussen het **bladerdeeg** met bakpapier over een quichevorm of ovenschaal. Snijd eventueel reepjes **bladerdeeg** af om het goed passend te maken. Druk het **bladerdeeg** goed aan en prik wat gaatjes in de bodem met een vork.



5. Salade opmaken

Meng vlak voor serveren in een saladekom per persoon 1 tl extra vierge olijfolie, ½ tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout met de **rucola** en de **veldsla**.



3. Meng

Meng in een grote kom 1 **ei** per persoon, de **prei**, de **zure room**, de **belegen kaas**, de warmgerookte **zalmsnippers**, een mespuntje **nootmuskaat** per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Server de quiche met de salade eraast.

Eet smakelijk!