

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
4 plakken deeg voor hartige taart
1 kleine prei (250 gr)
200 gr broccoli
30 gr zongedroogde tomaat (uitgelekt en drooggedept)
60 gr gruyere
3 eieren
50 ml melk
0,5 theelepel tijm

HARTIGE TAART MET BROCCOLI, PREI EN ZONGEDROOGDE TOMAAT

Bevat per portie: Kcal: 586 | Eiwit: 29,7 gr | Koolhydraten: 52,1 gr | Vet: 26,2 gr | Vezels: 8,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Snij de broccoli in kleine roosjes en kook ze twee minuten. Spoel ze daarna koud en laat ze uitlekken.
• Snij de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.
• Maak de prei schoon en snij hem in halve ringen. Verhit een beetje olie in een wok en bak de prei samen met de tijm op hoog vuur een paar minuten aan. Roer op het laatst de broccoli en zongedroogde tomaten erdoor en maak op smaak met peper en zout.
• Doe alle groente in een vergiet zodat het overtollige vocht eruit kan lekken.
• Haal het deeg uit de vriezer en laat het ontdooien. Neem een lage taartvorm van 24 tot 26 cm en smeer hem licht in met olie of boter. Rol het deeg uit en bekleed de vorm ermee.
• Doe de groente terug in de afgekoelde wok en meng er drie losgeklopte eieren, 50 ml melk en 40 gr geraspte gruyère door.
• Doe dit mengsel vervolgens in de taartvorm en bestrooi met de laatste 20 gr gruyère.
• Bak de taart eerst 20 minuten op 180 graden en dan nog 15 minuten op 150 graden. In totaal 35 minuten dus.

TIPS EN TRICKS

• Zelf gebruik ik meestal vijf plakken deeg. Je hebt dan iets meer speling zodat je een mooie grote plak kunt rollen waarmee je de vorm goed kunt bekleden. Het deeg dat over de randen van de vorm komt (een halve tot hele plak) doe ik dan weg.