

WINTER GROENTETAART

Quiche met kool en spekjes

INGREDIËNTEN voor +- 6 personen

Taartvorm van 22 à 24 cm doorsnede

- 1 rol kruimeldeeg
- 400 g savooikool
- 175 g geraspte kaas*
- 150 g gerookt spek in blokjes
- 2 eieren
- 1dl sojaroomb
- Peper, zout, tijm

* je kan ook feta kaas gebruiken
i.p.v. geraspte kaas

Seizoensgroente in de kijker **Savooikool**

Savooikool is tegenwoordig bijna heel het jaar door verkrijgbaar. Maar net zoals rode en witte kool is het eigenlijk een typische wintergroente.

Savooikool behoort tot de familie van de sluitkolen. Het is één van de oudste families groentegewassen en is afkomstig uit Klein-Azië en het Middellands zeegebied. Savooikool bevat veel vezels, calcium, vitamine A en C en bijzondere antioxidanten die het risico op kanker zouden verminderen.

Het recept

Rol het deeg uit en laat even rusten.
Verwijder de buitenste bladeren van de kool. Snij de kool in fijne repen en blancheer ze 5 minuten in gezouten water. Laat ze schrikken in ijswater en goed uitlekken in een vergiet.

Bak de spekjes in een pan met een anti-aanbaklaag zonder vetstof. Meng de kool met de spekjes en laat even afkoelen. Klop in een apart kommetje de eieren los met de room, peper, zout en tijm.

Prik met een vork gaatjes in het deeg en leg het in de taartvorm. Verdeel de kool over de taart en overgiet met het eimengsel. Strooi de geraspte kaas er over of de in stukjes gesneden feta. Zet +- 30 min. in een voorverwarmde oven.

Smakelijk!

Over kolen gesproken.

Wist je dat:

- Savooikool ook wel groene kool genoemd wordt?
- Zuurkool geen koolsoort is, maar witte kool die in zout water opgelegd wordt?
- Spruitjes eigenlijk minikooltjes zijn? Ze groeien in de oksels van de onderste bladeren aan de stengel van de spruitkoolplant.
- Kolen in korte tijd erg veel groeien? Vandaar de uitdrukking: 'groeien als kool'.

Tip!

Je kan eigenlijk eender welke soort groenten gebruiken om een groentetaart te maken. Laat je fantasie de vrije loop en combineer de gekste dingen. Probeer wel zoveel mogelijk de groenten van het seizoen te gebruiken, dan zijn ze het lekkerst en meestal ook het goedkoopst. Vergeet niet dat de meeste groenten na het koken of stoven nog erg veel vocht bevatten. Laat ze dus eerst goed uitlekken voor je de taartbodem bedekt. Het is echter niet altijd nodig om de groenten eerst te stoven. Sommige groenten die snel klaar zijn, kan je gewoon rauw op de taartbodem leggen. Ze garen dan in de oven. Succes!