



Heerlijke mediterrane quiche

Geniet van deze eenvoudige quiche met Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt Natuur.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bereid ondertussen de vulling door de courgette, de paprika en de kerstomaten in blokjes te snijden. Verhit wat Alpro soya Bakken en Braden en stook de stukjes paprika en courgette vijf minuten aan. Kruid met peper en zout.
2. Klop in een kom drie eieren op met het Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt Natuur. Voeg daarna ongeveer 20 g geraspte parmezaan en een handje versnipperde basilicumblaadjes toe. Roer goed en kruid met peper van de molen en zout.
3. Haal het deeg uit de koelkast en rol het uit op een bebloemd oppervlak. Leg het deeg in de bakvorm en zorg ervoor dat de bodem en de randen van de bakvorm bedekt zijn. Snijd het deeg weg dat over de rand van de bakvorm komt. Bak het deeg indien nodig eerst 10 minuten af in de voorverwarmde oven.
4. Smeer de bodem in met pesto. Verdeel de groenten over de bodem. Giet het mengsel met Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt Natuur in de bakvorm en strooi er de resterende 20 g geraspte parmezaan over. Beleg de quiche met de gehalveerde kerstomaten en bak ze ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven tot ze goudbruin is. Snijd de quiche in stukken en serveer met wat verse basilicum en een groene salade.


6 porties


1u 15min



Ingrediënten

- Kant-en-klaar quichedeeg
- 400 g Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt Natuur
- 1 courgette
- 1 zoete rode paprika
- 125 g kerstomaten
- 3 eieren
- 2 eetlepels rode pesto
- 40 g geraspte parmezaan
- Alpro soya Bakken en Braden
- Een handje verse basilicum
- Peper van de molen en zout

Bereid met

Bakken & Braden



Natuur

