



Groene asperge quiche

Ingrediënten

- 1 Zak MAGGI Saus voor Asperges
- 200 g Groene asperges
- 1 Courgette
- 4 Ei
- 25 ml Crème fraîche
- 2 Plakken Bladerdeeg
- 60 g Geraspte kaas

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de asperges ongeveer 6 minuten. Laat de asperges uitlekken en afkoelen in een vergiet, bewaar het kookvocht.
2. Bekleed de quichevorm met bakpapier en vervolgens met het bladerdeeg. Prik het deeg in met een vork, leg er nog een stuk bakpapier in en strooi er een laag rauw erwten of rijst in. Bak het deeg ongeveer 10 minuten (blind) voor. Splits ondertussen de eieren en roer de crème fraîche erdoor.
3. Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik in plaats van water het achtergehouden kookvocht, maar laat de boter achterwege. Klop met een garde de saus door het eimengsel en schep de aspergestukjes erdoor. Breng op smaak met nootmuskaat
4. Schep het mengsel in de vorm en strooi er de kaas over. Bak de quiche in 35-40 minuten gaar en krokant in de oven. Serveer met een salade met tomaat voor een volwaardige maaltijd.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	25.93 g
Energie	402.93 kcal
vetten	23.97 g
Eiwit	20.3 g

53 Min

3 Porties