

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,50 p.p.
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

Quiche met spinazie (koolhydraatarm)

Ingrediënten (4 pers.)

- 280 gr bevroren of verse spinazie
- 1 ui
- 250 gr champignons
- 1 teentje knoflook
- 50 gr feta kaas, verkruimeld
- 4 grote eieren
- 200 ml melk
- 25 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 50 gr geraspte mozzarella kaas
- zout en peper naar smaak



Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de spinazie op laag vuur ontdooien (verse spinazie even kort roerbakken) Snijd ondertussen de ui, champignons en knoflook in kleine stukjes.

Laat de spinazie na het ontdooien goed uitlekken en zet dit opzij.

Verwarm 1 el. olie in een grote koekenpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak dit een aantal minuten.

Voeg dan de champignons toe en bak deze binnen 5-7 minuten gaar.

Vet vervolgens een quichevorm in (ong. 21 cm) en verdeel de spinazie over de bodem.

Voeg dan ook de champignons, ui, knoflook en feta toe aan de bodem en verdeel dit gelijkmatig over de bodem. Pak nu een grote kom en klop hierin de eieren, melk, Parmezaanse kaas, zout en peper tot een geheel. Voeg dit mengsel toe aan de quichevorm en voeg bovenop de geraspte mozzarella toe.

Plaats de quichevorm in de voorverwarmde oven en bak de quiche 45-55 minuten klaar.

Eet smakelijk!