

Ham-groentequiche

Vorbereidingszeit: ca. 25 Minuten / Bereitungszeit: ca. 45 Minuten

INGREDIËNTEN

Ham-groentequiche



INGREDIËNTEN

Ham-groentequiche

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- A** 1 ui
- B** ½ rode paprika
- C** ½ stronk broccoli
- D** 1 teentje knoflook
- E** 100 milliliter melk
- F** 75 gram geraspte kaas
- G** 2 eetlepels pijnboompitten
- H** 4 eetlepels olijfolie
- I** 1 theelepel peper
- J** ½ eetlepel gedroogde basilicum
- K** 5 plakken kant-en-klaar bladerdeeg
- L** 2 eieren
- M** 100 gram gekookte ham

WAT HEB JE NODIG?

Vorbereitung:



1. Haal 5 plakken bladerdeeg uit de verpakking en leg de rest terug in de vriezer.



2. Leg de bevroren deegplakken naast elkaar zodat deze kunnen ontdooien.



3. Doe 2 eetlepels olijfolie in de springvorm.



4. Vet de springvorm in.



5. Haal de plasticfolie van een plak bladerdeeg.



6a. Bekleed de springvorm met bladerdeeg zoals aangegeven op de foto's.



6b.



6c.



6d.



6e.



6f.



6g.



6h.



6i.



6j.



6k.



6l.



7. Prik met een vork enkele gaatjes in het bladerdeeg.



8. Snij de gekookte ham in reepjes.



9. Snij de reepjes in vierkantjes.



10. Doe de ham in een bakje.

"Was je handen met zeep en water om bacteriën en andere ziekteverwekkers uit te schakelen. Je ziet ze niet maar ze zijn er wel. Doe dit altijd voordat je begint met koken. Was je handen ook na het aanraken van rauw vlees, vis en gevogelte."





'VOORDAT JE MET KOKEN BEGINT
DOE JE EEN SCHORT VOOR, ZO VOORKOM
JE DAT JE KLEDING VIES WORDT.'



11. Was de broccoli.



12. Snij de broccoli doormidden.



13. Verpak de halve broccoli in huishoudfolie en leg die in de koelkast.



14. Verwijder de steel van de broccoli.



15. Snij de roosjes van de broccoli.



16. Snij elk roosje in kleine stukjes.



17. Doe de broccoli in een bakje.



18. Was de paprika.



19. Snij de paprika doormidden.



20. Verwijder de steel en zaadlijsten.



21. Snij de paprika in reepjes.



22. Snij elk reepje paprika in stukjes.



23. Doe de paprika in een bakje.



24. Snij de boven- en onderkant van de ui.



25. Pel de ui.



26. Snij de ui doormidden.



27. Snij beide helften van de ui in plakken.



28. Snij de plakken in kleine stukjes.



29. Doe de ui in een bakje.



30. Snij de boven- en onderkant van de knoflook.



31. Pel de knoflook.



32. Pers de knoflook.



33. Doe de knoflook in een bakje.



34. Meet 100 milliliter melk af.



35. Weeg 75 gram geraspte kaas af.



36. Doe de melk in de beslagkom.



37. Doe er 2 eieren bij.



38. Doe er 75 gram geraspte kaas bij.



39. Voeg een halve eetlepel basilicum toe.



40. Voeg 1 theelepel peper toe.



41. Roer alles met een vork door elkaar.

WAT HEB JE NODIG?

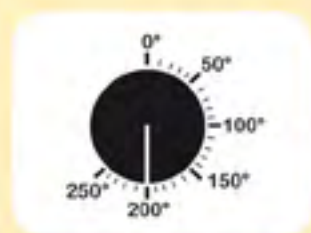
Bereiding:



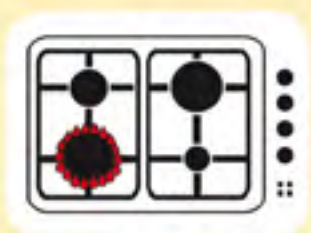
1. Plaats een rooster in het midden in de oven.



2. Zet de elektrische oven op de ovenstand.



3. Zet de elektrische oven op 200 graden.



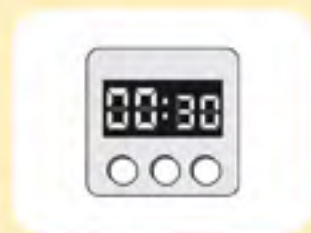
4. Zet de kookpit op de voorste rij op de hoogste stand.



5. Zet een koekenpan op het fornuis.



6. Doe twee eetlepels olijfolie in de koekenpan.



7. Wacht 30 seconden.



8. Doe de ui in de koekenpan.



9. Bak de ui 1 minuut terwijl je roert.



10. Voeg de broccoli toe.



11. Voeg de paprika toe.



12. Voeg de ham toe.



13. Voeg de knoflook toe.



14. Bak dit 5 minuten terwijl je roert.



15. Zet de kookpit op de voorste rij uit.



16. Haal de koekenpan van het fornuis.



17. Doe het ham-groentemengsel in de springvorm.



18. Verdeel dit gelijkmatig over de bodem.



19. Giet het melk-kaas-eimengsel er overheen.



20. Bestrooi de ham-groentequiche met 2 eetlepels pijnboompitten.



21. Zet de ham-groentequiche op het rooster in de oven.



'GEBRUIK ALTIJD OVENWANTEN ALS JE EEN GERECHT IN DE OVEN ZET OF DIT ERUIT HAALT.'

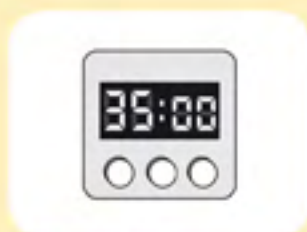
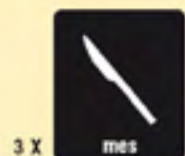
BEREIDING

Ham-groentequiche

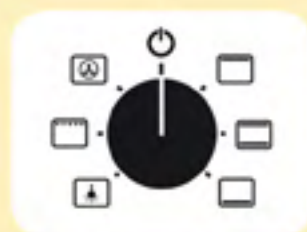
Ham-groentequiche

WAT HEB JE NODIG?

Serveren:



22. Bak de ham-groentequiche 35 minuten.



23. Zet de elektrische oven uit.



24. Zet de elektrische oven op 0 graden.



25. Haal de ham-groentequiche uit de oven.



26. Zet de ham-groentequiche op een onderzetter.



27. Verwijder de ring van de springvorm.



28. Snij de ham-groentequiche in stukken.



29. Schep op elk bord een portie van de ham-groentequiche.

