

Hoofdgerecht: Hartige Quiche met roodbaars en diverse “groenten”.

Ingredienten voor 4 personen

- 1 ui, in ringen
- 2 teentjes knoflook
- 150 g gesneden prei
- mexicaanse bonen
- 1 wortel, in plakjes
- 1 el tijmblaadjes
- Kappertjes
- Rood pepertje
- 4 el olijfolie
- 2 el bloem
- creme fraiche
- 400 g roodbaars, in blokjes orientals gekruid
- sap van ½ citroen
- Bladerdeeg
- 1 ei, geklopt met wat melk

Bereiding

Een heerlijke visquiche met prei. Erg lekker om te serveren met een groene, frisse salade. Voor wat extra bite heb ik een rood peppertje toegevoegd.

- Bak de groenten en tijm op laag vuur zacht in de olie voeg de kappertjes en het pepertje toe, pepertje heel laten wel open snijden en zaadjes verwijderen. Voeg de rest van de olie toe, roer de bloem erdoor en blijf 5 minuten roeren. Voeg geleidelijk creme fraiche toe. Roer tot je een dikke, smeùige substantie hebt. Voeg vis, citroensap, zout en peper toe en verhit alles nog 1 minuut.
- Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Vet de bodem van je ovenschaal in en leg een helft van het deeg erin; duw goed tegen de rand. Bak het bladerdeeg 5 minuten voor. Schep het vismengsel erop. Dek de taart af met bladerdeeg en druk de rand aan. Maak een gaatje midden in het deegdeksel, bestrijk met nog wat ei en bak de taart in circa 30 minuten goudbruin.