



Maandag 09/02/2015  
Kookles 2  
Lesgever: Heidi Vanderhelst



### Apero quiches met prei en spek

20 stuks  
Muffin vormbakplaat  
2 rollen bladerdeeg  
3 à 4 stalen prei (enkel wit en lichtste groen)  
spekblokjes  
5 dl sojaroomb  
6 eieren  
peper en zout  
gruyerekaas

Steek uit de bladerdeeg rondjes die passen in de muffinvormen.

Beboter de vormpjes en bebloem deze. Leg hier de bladerdeeggrondjes in.

Stoof intussen de prei aan, laat dit wat afkoelen. Idem voor de spekblokjes. Niet te krokant laten worden.

Meng de sojaroomb met de eieren, het gestoofde prei en de spekblokjes, kruid af met peper en zout. Vul hier de muffinvormpjes mee op en strooi hier wat gruyerekaas op.

Bak een 20-tal minuten in een voorverwarmde oven van 180°.

### Quiche met courgette en fijne kruiden

1 bladerdeegvel  
1 à 2 courgette(s)  
enkele halfzongedroogde tomaatjes  
1 potje ricotta (250 gr)  
1 ei  
peterselie  
provencaalse kruiden  
peper en zout

pijnboompitjes (voor de afwerking)

Snij de courgette in fijne schijfjes. Zout deze een beetje, laat dit kort intrekken en laat ze uitlekken in een vergiet.

Intussen de ricotta, het ei en de zongedroogde tomaatjes fijn mixen. De fijngesneden peterselie en de kruiden er tussen mengen.

Leg het vel bladerdeeg in de vorm, prik wat in. Verdeel hier het ricottamengsel over en duw de schijfjes courgette er in. Bak dit een 30-tal minuten in een voorverwarmde oven van 185°.

De pijnboompitjes kort in een tefal pan aanbakken. Opletten dat ze niet verbranden, als ze beginnen te kleuren op een keukenpapier op een bord laten afkoelen.

Deze na een 20-tal minuten over de taart verdelen.



Maandag 09/02/2015  
Kookles 2  
Lesgever: Heidi Vanderhelst



### Quiche met geitenkaas en champignons

1 bladerdeeg  
1 à 2 sjalotten  
½ lookteentje  
250 gr champignons (evt. bruine)  
150 gr verse geitenkaas (type chavroux)  
fijngeraspte parmezaankaas  
handvol fijngehakte walnoten (liefst gepeld)  
2,5 dl room  
3 eieren  
peper en zout

Snij de sjalotten en de look fijn, stoof deze aan in wat vetstof. Snij de champignons in schijfjes en voeg deze toe. Afkruiden.

Meng de room, de eieren en de geitenkaas met peper en zout.  
Verdeel de noten de afgekoelde champignons over het bladerdeeg en overgiet dit met het roommengsel. Strooi hier de parmezaankaas over.  
Bak een 30-tal minuten in een voorverwarmde oven van 180°.



Maandag 09/02/2015  
Kookles 2  
Lesgever: Heidi Vanderhelst



### Quiche met zalm, broccoli en kruidenkaas

1 rol bladerdeeg  
350 gr zalm (vers)  
1 broccoli  
3 eieren  
2 dl room  
150 gr kruidenkaas  
50 g geraspte kaas  
peper en zout

Kook de broccoli in niet al te grote roosjes in ruim water met zout. Een 5-tal minuutjes. Je kan hier evt. wat bicarbonaat aan toevoegen om de groene kleur beter te behouden.

Snij de rauwe zalm in kleinere blokjes. Meng de eieren, de room en de kruidenkaas door elkaar. Peper en zout toevoegen naar smaak.

Leg het vel bladerdeeg in de vorm, prik dit wat in. Verdeel hier de zalm en de broccoli over en overgiet met het roommengsel. Strooi hier de geraspte kaas over.

Bak dit een 30-tal minuten in een voorverwarmde oven van 180°.

### **Zomerse omgekeerde tomatentaart**

1 bladerdeeg  
enkele rijpe tomaten (volgens grootte vd taartvorm)  
gedroogde oregano  
lookteentjes  
olijfolie  
peper en zout  
verse basilicumbladeren

Halveer de tomaten. Leg ze naast elkaar in de taartvorm met het snijvlak naar boven. Meng de fijngeplette knoflook met de oregano, peper en zout en strijk dit over de tomaten uit.

Bak de tomaten circa 2 uur in een oven van 150°. Kijk regelmatig, de tomaten moeten wat geslonken zijn maar nog steeds mooi rood kleuren. Laat ze afkoelen in de vorm. Verhoog intussen de oven naar 200°.

Rol het bladerdeeg uit over de tomaten. Druk het deeg voorzichtigjes over de tomaten langs de binnenrand. Bak in 20min goudbruin.

Laat ze even rusten en draai voorzichtig om. Pas op voor het warme tomatenvocht. Bedruppel dit met een klein beetje olijfolie en garneer met de verse basilicumblaadjes.