



Hartige taart met feta en champignons

met komkommer-paprikasalade

FAMILY 45 min. • Eet binnen 5 dagen



FAMILY



Champignons



Sjalot



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Vrije-uitloepi



Feta



Bladerdeeg



Komkommer



Rode paprika

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfolie, rodevijnazijn, mosterd, honing, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal, kom, koekenpan, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vrije-uitloepi (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (pak 1) 21)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3697 / 884	610 / 146
Vetten (g)	66	11
Waarvan verzadigd (g)	31,0	5,1
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	11,8	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 21) Melk/Lactose

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat en boordevol vitamines zit? De paprika is rijk aan vitamine C, de feta is rijk aan calcium én samen met het ei zorgt het ook voor een goede hoeveelheid vitamine D en B12.

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Snijden

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **champignons** en snijd de eventuele grotere **champignons** in kwarten.



4. Taart bakken

Vet een ovenschaal in met de overige roomboter en voeg de champignonvulling toe (zie TIP). Leg het **bladerdeeg** op de champignonvulling en stop de randjes in. Snijd met een mesje diagonaal een snee in het deeg en zet de taart in de oven. Bak in 18 – 24 minuten goudbruin en gaar.

TIP: Kook je voor 1 persoon? Kies dan voor een kleine ovenschaal, zodat je quiche niet te dun wordt.



2. Champignons bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 minuten. Voeg de **champignons** en de gedroogde **tijm** toe, bestrooi met peper en zout en roerbak nog 4 – 5 minuten.



5. Salade mengen

Snijd de **komkommer** en de **rode paprika** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de rodewijnazijn, de mosterd, de honing en peper en zout tot een dressing. Meng er de **groenten** door.



3. Meng

Kluts ondertussen met een vork het **ei** met peper en zout in een kom. Voeg de **champignons** toe aan de kom, verkruimel er de **feta** boven en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de hartige taart over de borden. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!