

## Vegetarische mini-quiches / Vegetarian mini-quiches



### De boodschappen

150 gram tarwemeel

snuf zeezout & versgemalen peper

75 gram koude boter, in blokjes

3 vrije uitloop eieren

2 eetlepels paneermeel

90 gram ricotta

45 ml kookroom

zeezout & versgemalen zwarte peper

1 courgette, in lange plakjes

100 gram kerstomaatjes, gehalveerd

1 rode ui, in dunne ringen gesneden

50 gram Parmigiano Reggiano

wat kiemgroente, 2 tomaatjes & uienringen

### Zo maak je vegetarische mini-quiches

Mix de bloem met zout en boter tot grote kruimels, mix er 1 ei en 1 eetlepel water door.

Blijf mixen totdat het deeg samenhang heeft, rol het in vershoudfolie en leg het in de ijskast.

### Laat het deeg 30 minuten rusten en vet intussen de vormpjes in

Rol het deeg tot 0.5 cm dikte en steek er cirkels uit, wat groter dan de vormpjes.

Bekleedt de vormpjes met deeg, prik er gaatjes in en strooi wat paneermeel op de bodem.

### Verwarm de oven voor op 180°C

Klop de eieren met de ricotta en de room, breng het op smaak met zout & versgemalen peper.

Leg de groente in de vormpjes, vul de vormpjes met het eimengsel en strooi er kaas over.

Bak de quiches +/- 35 minuten, als het eimengsel gestold is zijn ze klaar.

### Laat de quiches iets afkoelen en leg er kiemgroente, tomaatjes en ui op.

## Vegetarische mini-quiches / Vegetarian mini-quiches



### Shopping list

150g plain flour

a dash of sea salt

75g cold butter, cubed

3 free range eggs

2 tablespoons bread crumbs

90g ricotta

45ml of cooking cream

sea salt & freshly ground black pepper to taste

1 courgette, sliced thinly

100g cherry tomatoes, halved

1 red onion, sliced thinly into rings

50g Parmigiano Reggiano

some vegetable sprouts, 2 tomatoes & onion rings

### How to make vegetarian mini quiches

Mix the flour with salt and butter into big crumbs, mix in one egg and one tablespoon of water.

Keep mixing until a consistent dough forms, wrap it in cling film then place it in the fridge.

### Allow the dough to rest for 30 minutes, meanwhile grease the baking tins

Roll the dough to 0.5 cm thickness and cut out circles, a bit larger than the baking tins.

Line the tins with dough circles, prick holes in and sprinkle bread crumbs on the bottom.

Beat the eggs with ricotta and cream, season with salt & freshly ground pepper.

### Preheat the oven to 180°C

Place the vegetables in the tins, fill the tins with the egg mixture then sprinkle with Parmesan.

Bake the quiches for +/- 35 minutes, when the egg mixture has set they are cooked.

**Let the quiches cool slightly, place vegetable sprouts, tomatoes and onions on top.**