

# ITALIAANSE QUICHE MET MEDITERRANEAN FILET PIECES

## INGREDIËNTEN

🍴 5 PORTIES

🕒 25 MIN

🧠 MOEILIK

1 pak Garden Gourmet Sensational Filet Pieces Mediterranean Seasoning  
1 kleine courgette  
1 kleine aubergine  
1 rode ui  
100 g groene aspergepunten  
200 ml (plantaardige) melk  
100 g kerstomaatjes  
50 ml (plantaardige) kookroom of crème fraîche  
80 g geraspte (vegan) kaas  
2 el maizena  
6 plakjes hartige taartbodem (300 g)  
gedroogde oregano  
basilicum voor garnering  
frituurolie  
zout en peper

Frankrijk in je keuken? Probeer deze heerlijke veganistische quiche met onze Sensational gemarineerde filetstukjes op Mediterrane wijze. Probeer het.

## BEREIDING

### 1. Snijd de groenten

Snijd de courgette en aubergine in stukjes en de ui in ringen.

### 2. Bak de groenten en de Mediterranean Filet Pieces

Bak de groenten een paar minuten in een beetje olie tot ze lichtbruin zijn, bestrooi met oregano en laat afkoelen. Blancheer de asperges (1 minuut in kokend water) en spoel ze af in koud water. Snijd de tomaten doormidden. Kook de Mediterranean Filet Pieces volgens de aanwijzingen op de verpakking.

### 3. Verwarm de oven en mix de melk

Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het deeg uit in de quichevorm. Meng de melk met de room, kaas en maizena en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Vul jouw quiche

Plaats de quichevorm op een bakplaat en verdeel de gebakken groenten, tomaten en Mediterranean Filet Pieces over de quiche. Giet het melkmengsel erover en verdeel de asperges erover.

### 5. Bak de quiche, garneer en serveer!

Bak de quiche ongeveer 40 minuten. Werk af met verse basilicum en serveer bijvoorbeeld met een rucola-salade met olijfolie en balsamicoazijn.

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP  
GARDENGOURMET.BE/NL**