



# Quiche

(10 PERSONEN/PORTIES)

## Ingrediënten

- 133 gr Rode ui
- 13 gr Knoflook (3 stuks)
- 266 gr Pompoen
- 166 gr Kikkererwten, gedroogd
- 2 eieren (bij stap 3 voor het deeg)
- 33 gr ei (bij stap 6 voor de liason)
- 83 ml Plantaardige room
- 133 gr Feta kaas
- 2 gr Paprikapoeder
- 1,3 gr Tijm
- 1,3 gr Rozemarijn
- 13 gr Patentbloem
- 166 gr Veldbonenmeel
- 40 gr Vloeibare margarine (bij stap 3 in het deeg)
- 10 gr Vloeibare margarine (bij stap 5 voor het invetten van de bakvorm)
- 200 gr Cashewnoten (ongezouten)
- 400 gr Kastanje champignons
- 500 ml Water (bij stap 1 voor het weken van de kikkererwten)
- 20 ml Water (bij stap 3 in het deeg)

## Bereidingswijze

1. Week de kikkererwten vooraf in 500 ml water, ten minste 8 tot 12 uur.
2. Kook de kikkererwten tot ze gaar zijn.
3. Verwarm de oven voor op 175°C . Meng de bloem en het veldbonenmeel door elkaar in een kom. Voeg hierbij de margarine, 2 eieren en 20 ml water toe en kneed tot een soepel deeg.
4. Fruit in een pan de ui, pompoen en knoflook en voeg de tijm en rozemarijn toe. Laat nog even mee bakken.
5. Vet de bakvorm in met de rest van de margarine en bekleed deze met het deeg en verdeel hierover gelijkmatig het pompoenmengsel. Schep hierover de kikkererwten.
6. Meng de plantaardige room met de rest van de eieren en het paprika poeder. Verdeel het mengsel over de quiche.
7. Brokkel als laatste de feta over de quiche en bak deze in 45 min gaar op 175°C.

### Voedingswaarde per portie (120 g)

Energie (kcal)	362
Vet (g)	21,4
Verzadigd vet (g)	7,4
Eiwit (g)	18,3
Koolhydraten (g)	19,9
Vezels (g)	8,8
Zout (g)	0,35