1A+1B Fish

Quiche met spinazie en zalm

Bereidingstijd
55 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Maal de kaaskoekjes fijn in een keukenmachine en meng met de roomboter. Verdeel het mengsel voor de bodem over een met bakpapier beklede kleine springvorm en druk goed aan. Zet de bodem 5 minuten in de voorverwarmde oven. Klop de eieren met de Boursin Cuisine, peper en zout. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de spinazie toe en roerbak totdat deze is geslonken. Doe de ui en de spinazie in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het meeste vocht eruit. Doe het terug in de pan en meng het eimengsel, de zalm en de kruiden erdoor. Voeg het mengsel toe aan de springvorm en denk deze af met aluminiumfolie. Bak de quiche vervolgens 20 minuten in de oven, verwijder het aluminiumfolie en bak nog eens 20 minuten.

Ingrediënten

- [ ] 4 zakjes PS. food & lifestyle kaaskoekjes
- [ ] 100 g zalm in stukjes (vers of uit blik)
- [ ] 4 eieren
- [ ] 400 g spinazie, gewassen en goed uitgelekt
- [ ] 1 rode ui, gesnipperd
- [ ] 4 el Boursin cuisine light
- [ ] 1 el bieslook, fijngehakt
- [ ] 1 el dille, fijngehakt
- [ ] 1 el gesmolten roomboter
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**447 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**24 g**
Eiwit	**34 g**