

De GROENTETAART van JULES

Lust jouw kind niet graag tomaten? Of andere groenten?
Verstop ze dan eens in een groentetaart!
Het is een slimme manier om je kind meer of andere groenten te laten eten.

Of laat je kind helpen bij het maken van de groentetaart. Zo leren kinderen gemakkelijker
nieuwe smaken kennen en achteraf zijn ze natuurlijk apetrots op hun eigen taart.
En wie wil er nu geen stukje van die heerlijke groentetaart proeven?

Dit is het recept voor een grote groentetaart, maar je kan net zo goed kleine,
individuele groentetaartjes bereiden.

Provençalse groentetaart

Wat heb je nodig

Een taartvorm, een pan, bakpapier en bakparels of gedroogde erwten.
Een rolletje bladerdeeg of zanddeeg (allebei kant en klaar te koop),
3 eieren, 250 ml room, 100 g geraspte kaas, olijfolie, zout en peper.
Een paprika, een courgette, een aubergine, kerstomaatjes en verse kruiden
(bijvoorbeeld: basilicum, tijm, rozemarijn en oregano).

Bij een allergie of een intolerantie kan je glutenvrij bladerdeeg gebruiken (bijvoorbeeld van
Schär). Room kan je vervangen door plantaardige room zoals haverroom of sojaroomb.
Heb je geen verse kruiden in huis, gebruik dan gedroogde Provençalse kruiden.



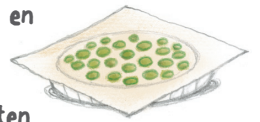
uitgeverij **Mamie**

www.mamie.be

Hoe maak je het



- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rol het deeg met het bakpapier open en leg het in de taartvorm. Duw het deeg aan en zorg dat de rand goed bedekt is. Prik met een vork enkele gaatjes in de bodem.
- Leg een vel bakpapier over het deeg en bedek het met bakparels of gedroogde erwten.
- Bak het deeg alvast 10 minuten voor op 180°C in de voorverwarmde oven.



- Maak intussen de groenten schoon en snijdt ze in kleine blokjes.
- Roerbak de groenten een 5-tal minuutjes met een beetje olijfolie in een pan.
- Halveer de kerstomaatjes en hak de kruiden fijn.



- Klop de eieren samen met de room los in een kommetje. Voeg de kruiden, een snuifje zout en peper toe.
- Haal de taartvorm uit de oven en verwijder het bakpapier met de bakparels of erwten.
- Verdeel de groenten over de bodem. Giet er het eimengsel over en bestrooi de taart met de geraspte kaas.
- Schuif de taart in de oven en bak de quiche zo'n 30 minuten tot de taart goudbruin kleurt. Controleer voor de zekerheid of het eimengsel volledig gestold is.
- Snijdt de groentetaart in punten en serveer ze met gemengde sla en extra kerstomaatjes.



Veel kook- en smulplezier!

Nog enkele tips

- Heb je een oven met de functie onderwarmte? Gebruik die dan, zodat de bodem van je taart mooi gaar wordt.
- Is er nog een restje taart over? Deze quiche is ook koud lekker en kan dus mee in de lunchbox.

Andere recepten

Je kan dit basisrecept ook gebruiken om andere hartige taarten te bereiden.

Ga eens op zoek naar recepten of experimenteer zelf naar hartenlust!

Volgende combinaties zijn alvast mogelijk:

- Broccoli met zalmsnippers en dille (verse of gerookte zalm)
- Prei met ham- of spekblokjes
- Tomaten met mozzarella of fetakaas (ook lekker met zwarte olijven)
- Groene asperges, rode ui en geitenkaas
- Bospaddenstoelen of champignons met hamsnippers
- Wortels, champignons, ui en kruidenkaas (vervang dan wat van de room door kruidenkaas)
- Courgette, worteltjes, dragon en kippenblokjes



uitgeverij **Mamie**

www.mamie.be