

HARTIGE PADDENSTOELEN NOTENQUICHE

2 personen hoofdgerecht, 4 personen lunchgerecht

voedingswaarde : 12 gram eiwit per persoon

Ingrediënten

100 gram gemengde noten
1 kleine ui fijngesneden
1 teentje knoflook, fijngeperst
150 gram paddenstoelen in blokjes
50 gram zongedroogde tomaten op olie in kleine stukjes
75 gram gekookte (leftover) rijst + een beetje extra
100 ml groentebouillon
2 kleine losgeklopte eieren
2 eetlepels verse tijm

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200° en vet een quichevorm in. Maal de gemengde noten grof in de keukenmachine en rooster de paddenstoelen 10 minuten in de oven. Verhit olijfolie in een grote koekenpan, voeg de uien en de knoflook toe en bak deze kort aan. Voeg de gemalen gemengde noten, paddenstoelen, tomaatjes en tijm toe en roerbak het geheel gedurende enkele minuten. Doe alles in een kom en voeg de rijst, bouillon en eieren toe, en meng deze tot een stevige kleverige massa. Is de massa te droog, voeg dan extra rijst toe. Schep de massa in de ingevette vorm en bak 30 minuten goudbruin en gaar. Check met een vork of de notenquiche droog is van binnen. Zo ja dan komt de vork er droog weer uit. Laat de notenquiche 10 minuten afkoelen. Eet lauw of koud. Ook lekker als lunch- of picknickgerecht.

Serveer met een lekkere salade

Dit is een gerecht van de Eerlijke keuken
Ellemiek Peek, Maike Bonthuis, Mariette Houwert en Marie-Jeanne Bisscheroux