

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 500 gram broccoli
- 400 gram kipfilet
- 200 gram crème fraîche
- 125 gram geraspte kaas (plus extra voor de bovenkant)
- 7 plakjes hartige taartdeeg (ontdooit)
- 5 eieren
- 2 middelgrote tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel cajunkruiden
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel gedroogde oregano
- zout en versgemalen peper naar smaak
- boter of olie voor het invetten

Bereiden

Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook ze in ruim water in circa 5 minuten kort beetgaar. Giet grondig af en laat goed uitlekken in een zeef.

Snij de kipfilet in kleine blokjes en bak ze in een koekenpan rondom goudbruin. Breng op smaak met wat peper of kipkruiden. Snipper de ui en pers de knoflook uit. Voeg dit toe bij de kip en fruit 2 minuten mee tot de ui zacht is. Snij ook alvast de tomaten in blokjes.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een quichevorm in met wat boter of olie en bekleed de bodem en randen met de plakjes hartig taartdeeg. Druk de randjes goed tegen en op elkaar vast.

Klop in een kom de eieren los samen met de crème fraîche. Meng er cajunkruiden, tijm, oregano, een snufje zout en versgemalen peper doorheen. Roer als laatste de geraspte kaas door het eimengsel.

Verdeel de inmiddels uitgelekte broccoli, de gebakken kip met ui en knoflook en de tomatenblokjes in de kom met het beslag en schep alles goed door elkaar. Giet het mengsel in de quichevorm en bestrooi met extra geraspte kaas.

Zet nu de vorm in het midden van de voorverwarmde oven en bak de quiche in ongeveer 45 minuten goudbruin. De vulling moet stevig te zijn en de kaas mooi gekleurd. Laat de quiche taart even tot rust komen voordat je hem aansnijdt. En serveer daarna met een lekker glas witte wijn.