

# Prei quiche met brickdeeg



## Ingrediënten voor 4 porties:

- 6 vellen brickdeeg
- 2 preien
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eieren
- 400g Griekse 0% yoghurt  
Of magere/halfvolle natuuryoghurt
- peper & zout
- 200g cottage cheese



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vet een taart/quichevorm in met behulp van een bakspray (of olie verdelen met een kwast).
- Beleg de quichevorm met de brickdeegblaadjes, leg ze op elkaar.
- Was de prei en snijd in ringen.
- Snijd de ui in ringen.
- Was de wortel (schillen mag, maar moet niet) en snijd in plakjes.
- Verhit de olie in een antikleefpan en stoof de ui samen met de wortel aan. Voeg na een 3-tal minuten de prei toe. Bak samen gedurende zo'n 5 minuten. Laat nadien even afkoelen.
- Klop de eieren los met de yoghurt.
- Kruid dit mengsel af met peper & zout.
- Verdeel de afgekoelde groenten op het brickdeeg.

- Giet hierover het yoghurtmengsel.
- Werk uiteindelijk af door de cottage cheese te verdelen over de taart.
- Besmeer de randen (met behulp van een kwast) met een beetje olie.
- Bak de taart gedurende 45min in de oven. Worden de randen te bruin, leg dan wat aluminiumfolie over de taart.

---

## Tips

- Niet in een vegetarische bui, voeg dan 150g baconreepjes toe aan het recept.
- Door de cottage cheese toe te voegen, wordt dit recept extra rijk aan eiwitten.
- Geen brickdeeg gevonden, vervang dan door filodeeg. Filodeeg is echter veel dunner uitgerold en wordt doorgaans diepgevroren verkocht. Brickdeeg is algemeen wel wat stugger van structuur. Laat filodeeg dan wel eerst ontdooien tussen een vochtige handdoek.
  - Voordeel van brickdeeg/filodeeg t.o.v. bladerdeeg is dat het véél minder vet is (en het rijst ook niet tijdens het bakken). Doordat het minder vetrijk is, zal het dus ook minder zwaar op de maag 'vallen'.

---

## Bron

- Gebaseerd op een recept van [www.chickslovefood.nl](http://www.chickslovefood.nl)