

## INGREDIËNTEN

1 pak Garden Gourmet Sensational Filet Pieces Mediterranean Seasoning

1 kleine courgette

1 kleine aubergine

1 rode ui

100 g groene aspergepunten

200 ml (plantaardige) melk

100 g kerstomaatjes

50 ml (plantaardige) kookroom of crème fraîche

80 g geraspte (vegan) kaas

2 el maizena

6 plakjes hartige taartbodem (300 g)

gedroogde oregano

basilicum voor garnering

frituurolie

zout en peper



Frankrijk in je keuken? Probeer deze heerlijke veganistische quiche met onze Sensational gemarineerde filetstukjes op Mediterrane wijze. Probeer het.

## BEREIDING

### 1. Snijd de groenten

Snijd de courgette en aubergine in stukjes en de ui in ringen.

### 2. Bak de groenten en de Mediterranean Filet Pieces

Bak de groenten een paar minuten in een beetje olie tot ze lichtbruin zijn, bestrooi met oregano en laat afkoelen. Blancheer de asperges (1 minuut in kokend water) en spoel ze af in koud water. Snijd de tomaten doormidden. Kook de Mediterranean Filet Pieces volgens de aanwijzingen op de verpakking.

### 3. Verwarm de oven en mix de melk

Verwarm de oven voor op 180° C. Rol het deeg uit in de quichevorm. Meng de melk met de room, kaas en maizena en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Vul jouw quiche

Plaats de quichevorm op een bakplaat en verdeel de gebakken groenten, tomaten en Mediterranean Filet Pieces over de quiche. Giet het melkmengsel erover en verdeel de asperges erover.

### 5. Bak de quiche, garneer en serveer!

Bak de quiche ongeveer 40 minuten. Werk af met verse basilicum en serveer bijvoorbeeld met een rucola-salade met olijfolie en balsamicoazijn.

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP [GARDENGOURMET.BE/NL](https://gardengourmet.be/nl)**