



## Spinazie quiche

### Ingrediënten:

#### Voor 4 personen

- 2 medium grote zoete aardappels
- Kokosolie of olijfolie
- 1 ui in dunne ringen gesneden
- 150 gr verse spinazieblaadjes
- 125 ml plantaardige melk
- $\frac{1}{4}$  tl zout
- $\frac{1}{4}$  tl zwarte peper
- $\frac{1}{4}$  tl chilipeper (optie)
- 4 grote eieren
- 2 eiwitten
- 300 gr feta kaas of geitenkaas

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de ui in dunne ringen. Was de aardappels schoon en snijd ze in dunne plakjes. Was de spinazie en laat het goed uitlekken. Vet een ronde taartvorm van ongeveer 20 cm doorsnee in met wat kokosolie. Leg de plakjes zoete aardappel dakpansgewijs op de bodem en langs de randen van de vorm. Smeer de bovenkant van de aardappels in met wat kokosolie of olijfolie en bak de bodem in ongeveer 20 minuten gaar. Haal dan de bodem uit de oven en zet even apart. Zet de oven nu op een hogere stand en verwarm hem voor tot 190 graden.

Zet een pan op het vuur, verwarm wat olijfolie of kokosolie en fruit de ui tot die lichtbruin is gekleurd. Voeg de spinazie toe en roerbak die in ongeveer 3 minuten gaar. Haal het dan van het vuur en laat wat afkoelen tot de oven op temperatuur is. Meng ondertussen de melk met de eieren, zout, peper en eventueel de chilipeper. Klop het goed los. Bekleed een bakblik met bakpapier en leg de spinazie op de bodem in de bakvorm en schenk het eimengsel eroverheen. Kruimel de kaas over de quiche en bak het geheel ongeveer 35 minuten in de oven tot het eimengsel stevig is geworden. Haal de quiche uit de oven, laat 5 minuutjes afkoelen en snijd het dan in 8 stukjes. Lekker als lunch met een kommetje soep erbij, maar probeer het ook eens als een vullend ontbijtje of serveer het als een snack.

