



WEEKRECEPTEN 2022

37. Hartige broccolitaart (2-4 personen)

Ingrediënten:

1 grote stronk broccoli
125 gram geitenkaas
4 eieren
2 bosjes basilicum
Zout & peper

Bereiding:

Leg eventueel bakpapier in de ovenschaal (hoeft niet).

Mix de eieren met de basilicum in een blender tot het eimengsel groen kleurt. Voeg zout en peper toe. Bak de broccoliroosjes in 3-4 minuten beetgaar in een beetje olijfolie met een klein beetje water. Je kunt de broccoli ook heel kort koken en goed laten uitlekken.

Giet het eimengsel in een vuurvaste (oven) schaal en leg er de broccoli roosjes in. Snijd de geitenkaas in plakjes en schik ze tussen de broccoli en eroverheen.

Zet de taart ongeveer 30 minuten in de oven op 180 graden.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

37. Waarom deze hartige taart (“weet wat je eet”)?

Deze “taart” is erg lekker met een salade en/of een stukje vlees, vis of kip.

Aangezien het een “machtige” taart is, is een (klein) stukje voldoende. Omdat het erg lekker is, zal je een tweede stukje ook willen 😊

Broccoli

Broccoli geeft veel vitamine C en ijzer, foliumzuur, calcium en magnesium aan ons lichaam.

Broccoli bevat ook de stof sulforafaan, dat slechte bacteriën kan bestrijden (sterk werkend antioxidant).

Heb je nog broccoli en geitenkaas over dan is de volgende **broccoli soep van Gordon Ramsay** (voor 4 personen) ook erg lekker.

Ingrediënten:

extra vergine olijfolie
1 kg broccoli, in roosjes
800 ml groentebouillon (water met bouillonblokje)
4 plakken zachte geitenkaas of 4 geitenkaasjes
50 gram amandelschaafsel, licht geroosterd

Bereidingswijze:

Breng de bouillon aan de kook met de broccoli en kook 7-8 minuten op laag vuur tot de broccoli beetgaar is. Pureer de broccoli.

Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en schep de soep in kommen/ borden.

Garneer de broccolisoepp met geitenkaas en amandelschaafsel, besprenkel met een klein beetje olijfolie.