

Hartige taart met prei en ham

Aantal personen: 4

Voor het deeg:

180 gram volkorenmeel

1/2 geklopt ei

50 ml magere boter of kokosvet (geurloos)

120 ml magere yoghurt

1 eetlepel kruiden Italiaanse kruiden

Voor de vulling:

300 gram magere hamblokjes

750 gram prei

250 gram kastanje champignons

2 groene paprika's

1 courgette

2 uien

4 teentjes knoflook

1 eetlepel gedroogde tijm

1 eetlepel gedroogde rozemarijn

3 flinke eetlepels Boursin cuisine light

4 eieren

1 eetlepel vet of olie naar keuze

Zout en peper

Bereidingswijze deeg:

Meng in een beslagkom het meel, het 1/2 ei, de yoghurt en de gesmolten boter (of het kokosvet) en de kruiden.

Vouw met behulp van een spatel het ei, de boter en de yoghurt door het meel heen zodat er een deeg ontstaat.

Bestuif het aanrecht met bloem en rol het deeg uit tot een diameter ietsje groter dan 24 cm.

Spray met de pancoating een springvorm van 24 cm in.

Verdeel het deeg hierover en zorg voor een opstaand randje aan de zijkant. Zet de vorm met het deeg in de koelkast terwijl de vulling bereid wordt.

Bereidingswijze vulling:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Was alle groenten. Snij de prei in dunne ringen en de champignons, paprika's en de courgette in kleine blokjes.

Snipper het uitje en hou deze apart van de rest van de groenten.

Verwarm de eetlepel vet naar keuze in een grote braadpan. Bak hierin de hamblokjes kort aan tot deze een klein beetje een kleurtje krijgen. Voeg nu de ui toe en fruit deze tot de randjes een beetje glazig worden.

Voeg nu de rest van de groenten toe en bak deze op hoog vuur voor circa 5 minuten. Uit deze groenten komt een hoop vocht, zorg dat dit volledig is verdampt voordat de vulling op de taartbodem gaat.

Als al het vocht verdampt is, knijp de knoflook boven de groenten uit en bak circa 30 seconden of tot je de knoflook begint te ruiken. Voeg vervolgens de kruiden en de Boursin light toe. Hussel alles goed door elkaar. Draai het vuur uit en laat de vulling even afkoelen. Proef de vulling en breng eventueel op smaak.

Klop ondertussen in een kom de eieren los met een flinke snuf peper en een beetje zout. Haal de bodem uit de koelkast en verdeel hier de vulling over, giet dan de eieren er overheen.

Zet in de oven voor 45 tot 55 minuten tot de eieren zijn gestold en de taart goudbruin is.

