

Italiaanse hartige taart

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 mager rundergehakt

100 gram magere geraspte kaas

250 gram champignons

250 gram cherry tomaten

2 preien

2 courgettes

2 uien

3 teentjes knoflook

1 eetlepel tomatenpuree

4 eetlepels Italiaanse kruiden

4 eieren

Zout en peper

1 eetlepel olie of vet naar keuze

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 champignons en de courgettes in kleine blokjes. Halveer de cherry tomaten en snij de prei in dunne ringen. Snipper de uien fijn en houd deze apart.

Verhit de eetlepel olie of vet naar keuze in een grote braadpan.

Bak het gehakt goudbruin en gaar, schep uit de pan en laat op een paar vellen keukenpapier uitlekken.

In het overgebleven vet fruit je vervolgens de uien. Wanneer die een beetje glazig zijn voeg je de rest van de groenten toe. Bak deze op hoog vuur voor circa 5 minuten, er zal een hoop vocht uit de groenten komen zorg ervoor dat dit verdampt is voordat de vulling in de taart gaat.

Zodra al het vocht van de groenten verdampt is knijp je de tenen knoflook boven de groenten uit. Bak voor circa 30 seconden tot je de knoflook ruikt. Voeg vervolgens de tomatenpuree en de kruiden toe. Proef de vulling en breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur uit en laat de vulling een beetje afkoelen.

In een kom klop de eieren los met een flinke snuf peper en een klein beetje zout en eventueel nog een eetlepel van de Italiaanse kruiden.

Haal de taartbodem uit de koelkast, verdeel de vulling erover en giet dan de eieren over het geheel heen. Bestrooit met de kaas.

Zet voor 45 tot 55 minuten in de oven, tot het ei gestold is en de bodem goudbruin en gaar is.

