



## Hartige courgettetaart

Met feta

G216



Gezonder



Vlees



25 min.



4 pers.

### Materialen:

Oven  
 Quiche/springvorm Ø 23-27 cm  
 Ovenschotel (voor glutenvrij)  
 Kom  
 Grote kom  
 Snijplak  
 Mes  
 Rasp  
 Garde

### Ingrediënten:

- 5 plakken bladerdeeg
- 100 gram gerookte biologische kipfilet in plakjes
- 600 gram courgette
- 5 eieren
- 125 ml olijfolie
- Verse kruiden (naar smaak basilicum, dille, beetje munt, bieslook en/of peterselie)
- Gedroogde tomaatjes
- 8 tot 12 snacktomaatjes
- 1 rode ui
- 200 gram fetakaas
- 150 gram (biologische) geraspte kaas (voor meer pit: droge Italiaanse kaas)
- 100 gram zelfrijzend bakmeel/bloem (evt. speltbloem, glutenvrije bloem)
- Zout
- Peper



### Bereiding

- Rasp de courgette (met schil) grof, doe dit in een kom en druk het vocht er wat uit. Anders wordt de taart erg vochtig.
- Snipper de ui.
- Hak of knip de kruiden.
- Klop de eieren los in een grote kom en voeg de olijfolie en vers gesneden kruiden toe.
- Snijd een paar gedroogde tomaatjes in kleine stukjes. Voeg deze samen met de gesnipperde ui aan de courgette toe.
- Snijd de fetakaas in blokjes en voeg deze samen met de geraspte kaas toe aan het mengsel.
- Roer het zelfrijzend bakmeel erdoor en voeg wat zout en peper toe.
- Bekleed de bakvorm met het bladerdeeg. Verdeel de gerookte kipfilet over het bladerdeeg. Voor glutenvrij zonder bladerdeeg: vet een bakvorm in.
- Giet het mengsel in de quichevorm (of ovenschotel als je geen bladerdeeg wilt gebruiken).
- Snijd de snacktomaatjes doormidden en druk ze in de taart.
- Bak de taart 45 tot 50 minuten. De taart is klaar als hij terugveert zodra je erop drukt.



**Houd je van pittig?**  
 Voeg dan wat cayennepeper toe.

**Ik kies altijd voor een biologische- of boerenkaas. En let erop dat er geen conserveringsmiddelen aan de kaas zijn toegevoegd.**