

Voor 4 mensen



Quiche

Hoofdgerecht



5 plakjes bladerdeeg

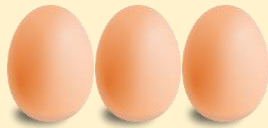
200 gram



Gerookte kipfilet



4 ananas schijven



4 eieren

120 ml



Melk



160 gram



Geraspte kaas



2 bosuien



Paneermeel



Peper en zout

10 gram



Boter

Recept

We hebben het recept verdeeld in taken voor ouders, voor kinderen of voor jullie samen. Kies zelf waar jullie je goed bij voelen!

Dit heb je nodig

- Bakpapier
- Bakplaat
- 4 kleine bakvormen
- Rauwe bonen als vulling
- Vork
- Snijmesjes
- Snijplanken
- Kom

Voorbakken bodem quiche

- Ouder 1. Doe de oven aan op 200 graden.
- Kind 2. Maak een quichevorm (ovenschaal) vet met de boter. Gebruik een kwastje of keukenpapiertje.
- Kind 3. Leg in elke vorm een plakje **bladerdeeg** zodat je geen quichevorm (ovenschaal) meer ziet. De plakjes mogen over de randen heen hangen.
- Kind 4. Prik gaatjes in het deeg met een vork.
- Kind 5. Knip bakpapier in de vorm van de bakvorm.
- Kind 6. Leg een stuk bakpapier op het deeg in de vorm.
- Kind 7. Leg de **rauwe bonen** op het bakpapier in de vorm. Dit noemen we een "**steunvulling**". Het voorkomt dat het bladerdeeg omhoog komt.
- Samen 8. Bak de bodem 12 minuten in de oven.

- O Ouder 9. Haal na 12 minuten de quichebodem uit de oven.
- O Samen 10. Haal de bonen en het bakpapier uit de quiche.



LET OP: Deze rauwe bonen kan je **nu niet meer eten.**

Bewaar de rauwe bonen in een plastic zakje of bakje. Gebruik ze opnieuw als steunvulling bij je volgende quiche.

- O Ouder 11. Doe de quichebodem nog 5 minuten in de oven.
- O Ouder 12. Haal de bakvormen uit de oven.
- O Samen 13. Druk met de bolle kant van een lepel in het midden van de bodem. Je drukt de bodem naar beneden.



Tip: Kies cashewnoten in plaats van gerookte kip voor de vegetariërs.

Snijden

- O Kind 14. Snijd de **gerookte kipfilet** in stukjes.
- O Kind 15. Snijd de **ananasschijven** in stukjes.
- O Kind 16. Snijd de **bosui** in stukjes.
- O Kind 17. Meng de kip, ananas en bosui.

Beslag

- Kind 18. Breek de eieren boven een kom.
- Kind 19. Doe de **melk** en **kaas** bij de eieren in de kom.
- Kind 20. Roer alles goed door elkaar met een garde.
- Kind 21. Doe zout en peper bij het beslag. Roer door.

Samenvoegen:

- Ouder 22. Zet de oven op 175 graden.
- Kind 23. Doe een beetje **paneermeel** op de bladerdeegbodem.
- Kind 24. Leg de mix van kip, ananas en ui op de bodem.
- Kind 25. Giet het beslag over de kipfilet, ananas en ui.
- Ouder 26. Zet de quichevorm weer in de oven.
Bak 25 minuten.
- Ouder De vulling moet helemaal gestold zijn en mooi bruin.

Eetsmakelijk!

