



**DE
KREKERIJ**
SINDS 2018

**SPRINKHAANQUICHE MET CHAMPIGNON,
VENKEL EN WORTEL**

SPRINKHAANQUICHE MET CHAMPIGNON, VENKEL EN WORTEL



Leer meer over de
krekeltburger van de Krekerij

INGREDIËNTEN

voor 2 personen

100 sprinkhaan extrudaat
75 gram hartige taart deeg
2 el rijstolie
3 tenen knoflook
1 winterpeen
1/2 venkel
40 gram champignon
0,5 gram groenten
-bouillon (1:50)
1 el uipoeder
1 el tomaatpoeder
1 groot ei
50 gram geraspte kaas
(jong belegen)

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een pan. Snipper de knoflook en bak op laag vuur voor 3 min. Snijd de wortel en venkel in blokjes en bak op hoog vuur mee voor 8 min. Snijd de champignons in blokjes en bak mee voor nog eens 5 minuten. Voeg de groentenbouillon toe en 25 ml water. Blijf goed roeren tot het geheel wat inkookt en dikker wordt. Voeg uipoeder en tomatenpoeder toe, zout en peper naar smaak. Roer dit goed door en haal vervolgens de pan van het vuur. Klop in een kom het ei los met het sprinkhaanextrudaat. Voeg dit bij het groentenmengsel en roer door. Vet een bakvorm van 24 cm diameter in en bedek de bodem en randen met hartige taart deeg. Prik gaatjes in de bodem en bak het deeg blind in een voorverwarmde oven op 180 graden voor 5 minuten. Haal de vorm uit de oven en vul met het mengsel en geraspte kaas. Bak voor nog eens 30 min, tot de quiche mooi bol komt te staan.

mail ons | info@dekrekerij.nl