

Ingredienten

1 pakje bladerdeeg (uit vriezer)
25 gr Triobolo-meelwormen
(gevroesdroogd)
2 eieren
125 ml vloeibare slagroom
100 gr geraspte kaas
200 gr champignons
half stronkje broccoli
halve dunne prei
1 uitje, 1 teen knoflook,
1 theelepel mosterd
peper, zout, beetje boter,
beetje bloem



Quiche Triobolo

Mini-quiches triobolo,
bijgerecht voor 4 personen

Nodig: metalen wegwerpvormpjes
van ongeveer 12cm doorsnede, oven.
Vorbereiding: 25 minuten.
In oven: 25 minuten

Waarom insecten?

Zo'n 80% van de wereldbevolking eet ze regelmatig. Ze zijn gezond en het eten ervan is duurzaam voor het milieu.

Insecten zijn rijk aan eiwitten en hebben een laag vetpercentage. Verder bevatten ze ijzer en vitamine B12. Bij het kweken van insecten worden er zeer weinig broeikasgassen uitgestoten en hebben ze minder ruimte en water nodig dan varkens en runderen.

Info en bestellen:
webpoelier.nl en insecteneten.nl

- Haal vier plakjes bladerdeeg uit de vriezer en leg deze op een bord. Vet vier metalen vormpjes in met boter en besprenkel met bloem.
 - Kook de broccoli kort (beetgaar) en spoel na met koud water. Snij in kleine stukjes.
 - Snij het uitje, de teen knoflook en de prei fijn. Verwarm de oven alvast voor op 170 graden.
 - Wanneer de bladerdeeg enigszins ontdooid is, leg dan een plak bladerdeeg in de metalen vormpjes. Prik het bladerdeeg een keer of 20 in met een vork zodat er gelijkmatig veel gaatjes ontstaan. Snij of knip vervolgens de overhangende deegpuntjes van het vormpje af.
 - Maak nu het mengsel van room en ei. Doe de room in een kom en voeg daar de twee eieren aan toe. Klop beide door totdat er een egaal mengsel ontstaat. Voeg hier zout, peper, theelepel mosterd aan toe en roer door.
 - Bak de insecten in maximaal 1 minuut in de koekenpan knapperig met een klein klontje boter of olijfolie. Haal ze uit de pan en snij de insecten met een mes in kleine stukjes. Niet blenderen, dan verpulvert het.
 - Voeg nu de ui, knoflook, prei, broccoli en insecten toe aan het mengsel van room en ei.
- Giet het mengsel in de 4 vormpjes totdat deze vol zijn. Strooi er geraspte kaas overheen en zet in het midden van de oven. Na ongeveer 25 minuten op 170 graden zijn de quiches gaar.
- Haal de quiches uit de oven, laat kort afkoelen en haal de metalen vormpjes er voorzichtig af. Serveer op een bord met een frisse salade.