



Gewichtsconsulente Henriëtte Kwant

Hartige taart met spinazie en ricotta

Informatie

Bereiding: 20-30 minuten (35/40 min. in de oven)

Aantal personen: 4

Ingrediënten

- 4 plakken deeg voor hartige taart (bv. Koopmans)
- 600 gr spinazie
- 4 eieren
- 250 gr ricotta
- 100 gr Parmezaanse kaas
- 2 tenen knoflook
- olijfolie
- peper



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Hak (of pers) de knoflook fijn en fruit het met olijfolie één minuut aan in een grote (wok)pan.
3. Voeg hier stukje bij beetje de spinazie aan toe en bak dit mee tot het geslonken is. Maak op smaak met een beetje peper.
4. Doe de spinazie en knoflook in een zeef en laat het een paar minuten goed uitlekken.
5. Vet ondertussen een springvorm (ongeveer 24 cm diameter) in met een klein beetje olijfolie.
6. Laat het deeg ontdooien, maak er een bal van, rol het uit en bekleed de springvorm ermee. Prik met een vork enkele gaatjes in de bodem.
7. Doe het mengsel van spinazie en knoflook in de springvorm.
8. Meng de eieren, ricotta en Parmezaanse tot een mooi glad mengsel en giet dit over de spinazie. Roer het voorzichtig een beetje door zodat je aan de bovenkant van de taart ook spinazie ziet. Bij de taart op de foto is dat niet gedaan.
9. Zet de taart zo'n 35 tot 40 minuten in de oven.

Voedingswaarden per persoon

- Energie: 485 kcal.
- Vet: 31 gram
- Eiwit: 28 gram
- Koolhydraten: 22 gram
- vezels: 3 gram

Bron: project gezond