

Preitaart



met kaas

Ingrediënten voor circa 6 punten:

Deeg:

- 150 gram volkoren speltmeel
- 150 gram tarwebloem
- 60 gram koude boter
- 1,5 dl. koud water
- 0,5 theelepel zout

Vulling:

- 500 gram prei
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 4 theelepels kerrie
- 0,5 theelepel zout
- snufje peper
- 2 eieren
- 6 eetlepels boekweitvlokken
- 130 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet een lage taartvorm in met boter.
3. Doe het meel, zout en boter in een kom en snij met 2 messen de boter in piepkleine stukjes.
4. Voeg dan het water toe en kneed er snel met 1 hand een bal van (niet doorkneden).
5. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot het in de vorm past.
6. Prik met een vork gaatjes in de bodem en zet de taartvorm in de koelkast.
7. Maak de prei schoon en snij die in kleine ringetjes.
8. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olie toe.

9. Voeg de prei toe en smoor deze zachtjes en al roerend tot de prei zacht is.
10. Bak de kerrie nog even mee en roer er de boekweitvlokken door.
11. Roer in een kom eieren, zout, peper en kaas door elkaar.
12. Vul de taartvorm met het preimengsel, giet het eimengsel er overheen.
13. In circa 30-40 minuten goudbruin bakken in de oven.

Voedingswaarde per punt:	
Kcal	410
Vet (g)	4 / 16
Eiwit (g)	9 / 7
Koolhydraat (g)	43
Natrium (mg)	370
Kalium (mg)	710
Calcium (mg)	280
Magnesium (mg)	80
IJzer (mg)	2,7
Selenium (µg)	6
Zink (mg)	1,6
Foliumzuur (mg)	64
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	188
Vitamine B1 (mg)	0,24
Vitamine B2 (mg)	0,17
Vitamine B6 (mg)	0,30
Vitamine B12 (mg)	0,5
Vitamine C (mg)	13
Vitamine D (µg)	0,6
Vitamine E (mg)	2,7
Voedingsvezels (g)	7

Plantaardig / dierlijk

Kerrie

Kerrievoeding is een samenstelling van verschillende kruiden en specerijen. De samenstelling is per leverancier verschillend en loopt uiteen van mild tot heel erg heet. De gele kleur heeft kerrievoeding voornamelijk te danken aan de kurkuma die er in is verwerkt. Daarnaast bevat kerrievoeding meestal chilipeper, zwarte peper, komijnzaad, korianderzaad, kardemompeulen en fenegriekzaad. Fenegriekzaad is voor de smaak erg bepalend in kerrievoeding.