

Courgette-feta-taart



Warm, lauw of koud te serveren. Ook erg geschikt voor een buffet of picknick.

Hartige snack

Ingrediënten voor circa 8-10 punten:

- 150 gram volkoren speltmeel
- 300 gram courgette
- 2 stengeluitjes (lente-uitjes)
- 3 eieren
- 2 dl. yoghurt
- 1 dl. olijfolie
- 150 gram feta (of Grie)
- 1 theelepel dille
- ½ eetlepel sesamzaad
- ½ eetlepel zwarte komijn (Nigella sativa)
- 1 eetlepel roze pepertjes (Schinus Molle)
- zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet een springvorm in van 26 cm ø.
3. De courgette raspen op een grove rasp.
4. De stengeluitjes in dunne ringetjes snijden.
5. Eieren, yoghurt, olijfolie en speltmeel goed mengen in een ruime kom.
6. Feta verkrumelen en er doorheen roeren.
7. Courgette, stengeluitjes en dille er doorheen mengen, op smaak brengen met wat zout en de hele roze pepertjes.
8. Het beslag in de springvorm overdoen.
9. Bestrooien met sesamzaad en zwarte komijn.
10. In circa 30 minuten goudbruin bakken in de oven.

Zwarte komijn

Zwarte komijn is geen familie van de 'gewone' komijn maar van de boterbloem en komt oorspronkelijk voor in Zuid-Europa en het Midden-Oosten.

De zaden lijken uiterlijk meer op het zaad van uien of bieslook dan op komijnzaden.

Zwarte komijn bevat een hoog gehalte etherische oliën en smaakt aromatisch, licht bitter en een beetje scherp als milde peper. Wanneer je de zaden voor gebruik roostert wordt de smaak nog intensiever.

Zwarte komijn wordt veel gebruikt in Indische kruidenmengsels en als smaakmaker op broden.

Er worden veel heilzame effecten aan het gebruik van zwarte komijn toegeschreven. Vooral bij luchtwegklachten en eczeem, maar ook bij verkoudheidsklachten, meer informatie hierover in mijn weblog.

Dit recept komt uit Schrot & Korn en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1426
Hartige snack
Seizoen: zomer