

Kruidentaart



11. Bak de taart in het midden van de oven in 20-25 minuten gaar.
12. Warm of koud opdienen maar niet meer opwarmen.

Deze taart is een heerlijke hartige snack en smaakt ook goed bij de lunch.

snelle variant

Ingrediënten voor circa 6 punten:

- 5 blaadjes bladerdeeg
- 150 gram yoghurt
- 1 ei
- 50 gram geraspte kaas
- 100 gram verse kruiden:
Veel: peterselie, bieslook, brandnetel
Weinig: lavasblad, daslook, paardenbloemblad
- 1 theelepel kruidenzout
- 1 theelepel kummel
- 1 theelepel tijm
- wat vers gemalen korianderzaad
- 50 gram gehakte amandelen
- 1 eetlepel pijnboompitten

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Beboter een taartvorm van 26 Ø.
3. Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed hiermee de taartvorm.
4. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.
5. Was de kruiden, laat ze goed uitlekken en hak ze fijn.
6. Roer de yoghurt, het ei en de kaas goed door elkaar.
7. Voeg daar kruidenzout, kummel, tijm en korianderzaad aan toe, goed doorroeren.
8. Tot slot de amandelen en de verse kruiden door de vulling mengen.
9. Vul de taartvorm met de vulling.
10. Strooi de pijnboompitten erover.

Langzame variant

Heb je meer tijd en wil je een voedzamer taartdeeg dan is het volgende recept een smakelijke mogelijkheid.

- 100 gram volkoren speltmeel,
- 30 gram gierstmeel
- 100 gram magere kwark
- 80 gram koude boter in kleine stukjes
- Kruidenzout
- vers gemalen korianderzaad
- tijm
- majoraan

1. Knead van bovenstaande ingrediënten een snel en luchtig deeg en laat het minstens 1 uur (langer mag) rusten in de koelkast.
2. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht zodat het in de taartvorm past.
3. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
4. 15 minuten voorbakken onder in de oven
5. vervolg recept vanaf punt 9.