



Hartige taartrecepten II v0.7

Inhoudsopgave.

Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.	3
Quiche Lorraine II.	4
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	5
Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas.	6
Spinazie-frittata met champignons.	8
Uientaart met boerenkaas.	9
Venkelquiche met spinazie en spek.	10
Gebruikte afkortingen.	11

Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.



Menugang: Bij-, lunch-,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode
250 g bladerdeeg (koel-
vers)
50 g boter
125 g crème fraîche
2 el honing
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, platte,
fijngehakt
125 g spekblokjes
3 tk tijm (alleen de
blaadjes)
5 uien, rode, gepeld)
- zout

- oenvaste koekenpan
(ø 24 cm)
- taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de uien in kwarten.

Verhit de boter in de oenvaste koekenpan.

Voeg vervolgens de honing, de tijmblaadjes, de
azijn, 50 ml water en een snuf zout toe en roer
het kort door.

Leg de uien in een mooi patroon in de pan en
laat het afgedekt ca. 10 min. pruttelen op een
lage stand.

Bak intussen in een andere koekenpan de
spekblokjes knapperig. Meng de peterselie met
de crème fraîche en breng het op smaak met
zout en peper.

Verwijder het deksel van de pan en bak het nog
even op een middelhoge stand tot de uien
beginnen te karamelliseren (schud de pan af en
toe voorzichtig om aanbranden te voorkomen).
Voeg de spekjes toe.

Leg het bladerdeeg voorzichtig op de pan en
duw de randen naar binnen.

Prik met een vork gaatjes in het deeg.

Bak de taart in de oven in ca. 25 min.
goudbruin.

Laat de pan even afkoelen.

Leg er vervolgens een bord op en keer de taart
voorzichtig om. Serveer de taart met de crème
fraîche.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 575

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 41 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 23 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 1,6 g

Quiche Lorraine II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

- boter, om in te vetten
150 g crème fraîche
4 eieren
1 mp nootmuskaat, geraspt
- peper, versgemalen
1 mp peper, Cayenne-
- peterselie, fijngehakte
250 g spekblokjes
1 rl Tante Fanny
Quichedeeg (300 g)
1 ui, gepeld, in fijne ringen
- zout

Bereiding.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven- en onderwarmte) en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Meng het ei met de crème fraîche en breng het op smaak met nootmuskaat, peper, zout en cayennepeper.

Rol het deeg af (inclusief bakpapier) en leg het in de quichevorm (als je de vorm invet kun je het ook zonder bakpapier in de vorm leggen).

Versterk de rand met het overgebleven deeg. Verdeel de spek en de ui over de bodem en giet hier het eimengsel overheen.

Bak de quiche onderin de oven op 190°C in ca. 45 min. goudbruin.

Strooi voor het serveren wat peterselie over de quiche.

Tip:

Een klassieke quichevorm heeft een kartelrand, maar als alternatief kunt u ook een springvorm gebruiken.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 45 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Sappige Ossetische taart met spinazie en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Ossetische

Porties: 10

Sterren: ***

Bron: Cookwise.
decorexpro.com

Ingrediënten

1 kg bloem, tarwe-
70 g boter
20 g gist, verse
750 ml melk
25 g suiker
15 g zout

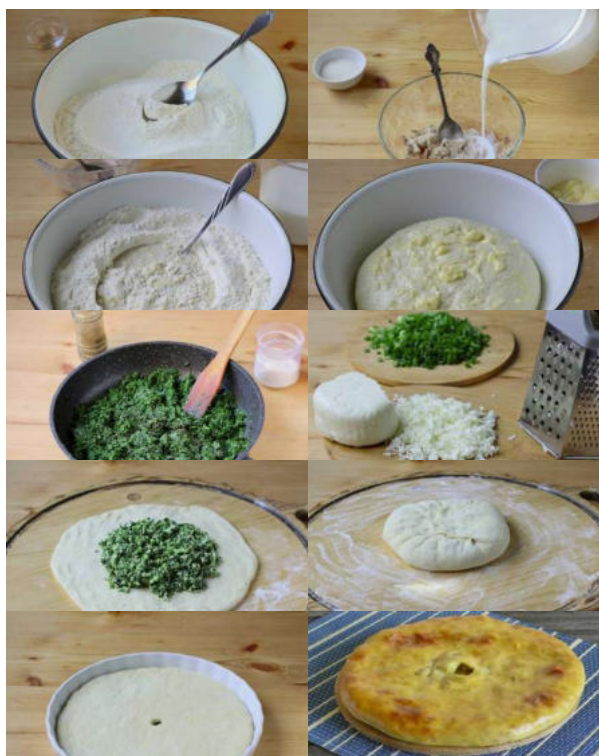
Voor de vulling:

- boter
- 500 g kaas
- olie, plantaardige
- peper, versgemalen, naar smaak
- 300 g spinazie
- 30 g uien, groene
- zout, naar smaak

Bereiding.

Zeef bloem in een kom en voeg het zout toe.
Verkruimel de verse gist en meng die met de verwarmde melk en de suiker.
Meng vervolgens de gistmassa met de bloem.
Kneed het deeg goed door elkaar.
Voeg vervolgens de zachte boter toe aan het deeg en kneed het volledig door.
Laat het deeg 60 min. op een warme plaats rijzen.
Bak de gehakte spinazie met zout en gemalen peper naar smaak in plantaardige olie.
Hak de groene ui fijn met een hakmes.
Rasp de kaas op een grove rasp.
Meng de spinazie, de ui en de kaas goed door elkaar.
Verdeel het deeg in 4 delen.
Rol elk deel in een ronde plak.
Leg de spinazie en kaasvulling op het deeg.
Rol de randen van het deeg naar het midden en zet ze vast.
Draai de gevulde bundel met de naad naar beneden en rol deze uit tot een dikte van 1½-2 cm.
Maak een klein gaatje in het midden.
Leg de bundels van de Ossetische taart op een bakplaat of in een ronde vorm.
Bak de gebakken bundels gedurende 15-20 min. op 180°C in de oven.
Vet de hete taart in met boter, snijd ze in porties en serveer ze.

6



Bereidingstijd: 2 uur 30 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie-frittata met champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot
zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten,
zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Uientaart met boerenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg (diepvries)
100 g champignons
2 el citroensap
3 eieren
250 g kaas, boeren-, belegen, geraspte
1 dl melk
3 el mosterd, grove, Zaanse
- nootmuskaat
- olie, sla
- peper, versgemalen
4 tomaten
3 uien, grote
- zout

Bereiding.

Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water onder, ontvel ze, snijd ze in plakjes en verwijder het zaad.

Snijd de uien in ringen en de champignons in plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Fruit de uien in een beetje olie, laat ze onder af en toe omscheppen 5

min. bakken en neem ze hierna uit de pan.

Voeg evt. nog wat olie toe en bak de champignons 5 min.

Klop in een kom de eieren met de mosterd, zout, peper en nootmuskaat los.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed daarmee een springvorm van 24 cm.

Strooi op de bodem de helft van de geraspte kaas en leg de ui, tomaat en champignons daarop.

Giet het eimengsel en de rest van de geraspte kaas erover.

Bak de taart in 35 min. in het midden van de oven.

Tip:

U kunt dit gerecht zowel koud als warm serveren.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Venkelquiche met spinazie en spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

10 plk bladerdeeg (diepvries)
3 eieren
100 g mosselen,
gepelde
- peper
1 bk slagroom
1 venkelknol, in reepjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Leg de plakjes bladerdeeg per 5 op elkaar.
Rol de bladerdeeg uit tot 2 ronde lappen.
Bekleed met 1 lap bladerdeeg een ronde (quiche)vorm.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de venkel en de mosselen.
Laat de venkel en de mosselen afkoelen.
Meng de venkel, mosselen, eieren, en slagroom goed door elkaar.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Scheep de vulling in de (quiche)vorm.
Dek de vorm af met de andere lap deeg.
Bak de quiche in de voorverwarmde hete oven gaar in ruim 30 min.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

