

# SAMPIOEN EN HAM QUICHE



**TRIED & TESTED**  
By Food lovers recipes



## SAMPIOEN EN HAM QUICHE

Spek en Sampioene Quiche met Tamatie, uie, vars sampioene ne bees biltong slaai -aangepas vir riverside se spens

Jy kan die koekmeel in die resepmet glutenvryemeel vervang. Dit werk net so goed, en jy kan nie 'n verskil in smaak agterkom nie. As jy net gemengde sampioene vir die vulsel gebruik, is die quiche ook geskik vir vegetariars. Dis nogal die moeite werd om 'n voedselverwerker te kry as jy dikwels quiche maak. Dis net soveel makliker om die kors te maak. Jy gooi al die korsbestanddele in die voedselverwerker en pols dit tot dit 'n deeg vorm. As jy nie 'n voedselverwerker gebruik nie, moet jy eers die droë bestanddele saam sif, die margarien invryf en dan die nat bestanddele bymeng tot dit die regte tekstuur vorm.

(6 porsies)

Kors:

125 ml koekmeel (of glutenvrye meel)

190 ml hawermout

20 g parmesaankaas, gerasper

2 ml sout

45 g sagte laevet-margarien

45 ml koue karringmelk

Vla:

375 ml warm vetvrye melk

45 ml koekmeel (of glutenvrye meel)

3 eiers

2 eierwitte

1 ml fyn witpeper

2,5 ml sout

15 ml vars tiemie, gekap (of 5 ml gedroogde tiemie)

Vulsel:

20 ml olyfolie

1 ui, gekap

450 g gemengde sampioene, gesny (knopie-, oester-, shitake-, portabellini of bruin sampioene)

100 g maer ham, gesny

sout en peper na smaak

5 ml heelkorrelmosterd

75 g gruyère-kaas, gerasper

25 g parmesaankaas, gerasper

Kors:

Plaas meel, hawermout, parmesaan en sout in 'n voedselverwerker en meng tot fyn. Voeg margarien by en pols tot mengsel soos growwe broodkrummels lyk. Voeg karringmelk by en pols tot 'n sagte deeg. Plaas in yskas vir 15 minute. Smit 'n vlak 30 cm-quiche-pan goed met kleefwerende kossproei en druk die deeg egalig daarin uit. Verkoel vir 10 minute.

Vla:

Klits al die bestanddele saam en laat eenkant staan tot benodig.

Vulsel:

Braai uie in olie tot ligbruin. Voeg die sampioene by en braai

tot gaar. Voeg ham by. Verwyder van hitte en geur met mosterd, sout en peper. Laat afkoel. Skep afgekoelde sampioenmengsel in bereide tertkors. Strooi gruyere oor en plaas quiche-pan in oond. Gooi die vla versigtig in die oond oor die quiche (indien die vla buite die oond ingegooi word, kan die vla uitloop wanneer jy die pan beweeg). Bak vir 30 minute, tot quiche ligbruin en gestol is. Haal uit oond, sprinkel parmesaankaas oor en plaas terug in oond tot die kaas gesmelt is.

\*\* dit is die oorspronklike reseep, maar as jy nie alles in die koskas/ykas het pas jy aan.

Spek ipv ham

Gewone vars knoppie sampioene

Cheddar ipv gruyere

Foto: Rene Turter Wessels

2de Foto: Rina Kleinhans – ek het geen vleis ingesit nie en 2 bossie spinasie gestoom, al die water uitgedruk en by die mengsel ingesit, ek het dan ook Feta kaas in gekrummel en parmasan en cheddar kaas bo-oor gerasper.