

## Ingrediënten en Recept



Kruimeldeeg in vorm leggen en prikken met een vork, zo verwijder je het eventueel vrijgekomen vocht.

De zalm en de scampi ontdooien in microgolf, opgelet niet garen, enkel ontdooien.

De wok groenten wokken met wat olijfolie en wat laten afkoelen.

Samenstelling quiche:

- \* Wok groenten
- \* In stukjes gesneden zalm en scampi
- \* Eimengsel:
  - 4 eieren
  - 1 brikje room
  - Kruiden met scampi en garnaalkruiden (Makro)
  - Cayennepeper
  - Gemalen kaas

Oven: 200°C – 25 minuten, eventueel verminderen naar 180°C



Bron

02/04/2022

Martine Lycke