

Quiche met Yacon en paprika



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 1 of 2 sjalotjes
- 1 1 teentje knoflook
- 1 1 grote of 2 kleine (rode) paprika
- 1 250 gr Yacon
- 1 Verse tijmblaadjes
- 1 3 eieren
- 1 100 ml kookroom light
- 1 1 theelepel mosterd
- 1 100 gr gemalen Emmentaler of andere kaas
- 1 6 velletjes bladerdeeg of rol verse bladerdeeg
- 1 Zout en peper
- 1 Scheutje olijfolie



De yacon (*Smallanthus sonchifolius*, ook wel: appelwortel) is een plant die oorspronkelijk uit het Andes-gebergte komt. De wortel van de plant kan rauw gegeten worden. De zoete smaak wordt mede veroorzaakt door inuline dat in yacon in hoge mate (5,25 gram per 100 gram) aanwezig is. Omdat inuline slecht opgenomen wordt door het menselijk lichaam, kan yacon mogelijk een gunstige bijdrage leveren tegen obesitas en diabetes.

Zo maak je het:

Ontdooi het bladerdeeg indien dit uit de vriezer komt.
Verwarm de oven voor op 175 gr.
Snipper de sjalotjes en snijdt de teen knoflook fijn.

Maak de paprika schoon en snijdt deze in smalle reepjes.

Maak de Yacon schoon (let op: wordt snel bruin) en besprenkel met beetje citroensap. Snijdt de Yacon in blokjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de sjalotjes en Yacon een paar minuten.

Voeg de reepjes paprika en gesneden knoflook toe en bak nog even tot de paprika beetgaar is. Klop de eieren samen met de room, mosterd en tijmblaadjes.

Breng op smaak met peper en zout.

Leg het bladerdeeg in een ronde springvorm die ingevet is.

Verdeel het groente mengsel hierop en overgiet met het eimengsel.

Bestrooi met de gemalen kaas.

Bak de quiche 30 minuten.

Smakelijk eten.