

# Quiche zonder bladerdeeg met **Makreel** en spinazie



8 mensen

10 min voorbereiding

20 min koken

## De ingrediënten

**3 blikjes van 118g** la belle-iloise Makreelfilets met citroen, bergamot en dille  
**100g** verse room  
**100g** verse spinaziebladeren  
**3** eieren  
**2 eetlepels** bloem  
**3 snufjes** zout (1,5g)  
Olijfolie (voor de taartvorm)

## De fasen

- 1- Verwarm de oven voor op 200°C (gasstand 6/7)
- 2- Spoel en stook de spinazie in een steelpan, afgedekt, gedurende 3 tot 4 minuten
- 3- Laat de makreelfilets uitlekken en bewaar het sap
- 4- Meng in een kom de eieren, crème fraîche, bloem, zout en makreelsap tot een gladde massa en voeg dan de grofgebakken makreelfilets en spinazie toe
- 5- Giet het mengsel in de taartvorm, die is ingeolied of bekleed met huishoudfolie
- 6- Bak 20 tot 25 minuten in een hete oven
- 7- Laat 5 minuten rusten voordat je ze in plakjes snijdt
- 8- Serveer met een groene salade