

# Quiche met spinazie en zalm

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 55 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maal de kaas-koekjes fijn in een keukenmachine en meng met de roomboter. Verdeel het mengsel voor de bodem over een met bakpapier beklede kleine springvorm en druk goed aan. Zet de bodem 5 minuten in de voorverwarmde oven. Klop de eieren met de Boursin cuisine, peper en zout. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de spinazie toe en roerbak totdat deze is geslonken. Doe de ui en de spinazie in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het meeste vocht eruit. Doe het terug in de pan en meng het eimengsel, de zalm en de kruiden erdoor. Voeg het mengsel toe aan de springvorm en dek deze af met aluminiumfolie. Bak de quiche vervolgens 20 minuten in de oven, verwijder het aluminiumfolie en bak nog eens 20 minuten.

## Ingrediënten:

- 4 zakjes PowerSlim kaaskoekjes
- 100 g zalm in stukjes (vers of uit blik)
- 4 eieren
- 400 g spinazie, gewassen en goed uitgelekt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 4 el Boursin cuisine light
- 1 el bieslook, fijngehakt
- 1 el dille, fijngehakt
- 1 el gesmolten roomboter
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout



KCAL

447

EIWITTEN

34,7 g

KOOL-  
HYDRATEN

5,1 g

VETTEN

24,4 g

FASE 1A + 1B