

POMPOEN-AARDAPPELTAART MET BLADERDEEG

Pompoentaart met Feta
Pompoen
2 Teentjes knoflook
2 gekookte AARDAPPELS
Bladerdeeg (YUFKA)
6 eieren
2 ONS Feta kaas
Keltisch Zeezout
Peper



Y U F K A DUN TURKS BLADERDEEG

Voor dit recept gebruiken we yufka. Dat is Turks bladerdeeg. Bladerdeeg is wit meel, dus niet erg gezond. Toch is bladerdeeg praktisch in gebruik. Hoe lossen we dit op? Van een pak 500 gram yufka, kun je 5 taarten maken. Per taart gebruik je dus maar 100 gram bladerdeeg. Daarnaast bedenken we ons dat een taart in 8 stukken wordt gesneden. Een stuk taart bevat derhalve 12.5 gram bladerdeeg maximaal. Dat is dus niet erg veel. Bovendien kan na het bakken het uitstekende bladerdeeg worden weggeknipt waardoor je er nog iets minder van eet. Als je uit gezondheidsoverwegingen echt geen bladerdeeg wilt gebruiken, dan kun je hetzelfde recept maken met bakpapier.

Bereidingswijze aardappelpompoentaart

We koken [pompoen](#) en [aardappel](#). Het is handig om de pompoen- en aardappelstukjes klein te snijden voordat je ze kookt. Zo worden ze snel gaar, binnen 5 minuten, en je brand je vingers niet als je een hete aardappel snijdt.

De bladerdeeg spreiden we uit in een appeltaartvorm, een springvorm. Zorg dat de bodem niet meer zichtbaar is. Maak minimaal 2 lagen met bladerdeeg.

In een mengpan doe je 6 [eieren](#), 3 ons feta, 4 klein gesneden, gekookte aardappels, 3 ons kleingesneden, voorgekookte pompoen. Hussel dit goed door elkaar. Doe het mengsel in de springvorm met bladerdeeg. Strijk het glad met een houten lepel en zorg dat de bladerdeeg op zijn plaats blijft.

Doe direct nadat de vulling erbij is gedaan, de springvorm in een voorverwarmde oven op 180 graden. Elke oven werkt een beetje anders, maar ongeveer na een half uur is het klaar.



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

