

Kikerherne quiche



Mõnusalt kodune ja kerge kikerherne quiche köögiviljadega

Üks mõnus ahjupirukas sobib pimedatesse sügisõhtutesse ju lausa valatult, kas pole? Selleks, et saaksid nautida aga tervislikku kõhutäit ilma gluteeni ning liigse rasvata, jagame sinuga ühe imelihtsa täistaimse quiche retsepti, mis köögiviljadest pungil ning täis vaid taimede väge! Peaaegu vaid kokkusegamise vaev ning pirukas ongi nautimiseks valmis!

Kogus: 6-8 sööjale

Valmistusaeg: 60 minutit (koos ettevalmistustele kuluva ajaga)

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

- 360g värskeid brokoliõisikuid
- 2-3 keskmise suurusega punast sibulat (peeneks hakituna)
- 500g kirsstomateid (pooleks lõigatuna)
- 4spl värskelt pressitud sidrunimahla
- 2tl meresoola või Himaalaja soola
- maitse järgi pipart
- 2tl meelepärast kuivatatud ürdisegu (näiteks oregano, tüümian)
- 6-8 küüslauguküünt
- 370g [kikerhernejahu](#)
- 470ml vett
- ahjuvormi ja küpsetuspaberit

Kuidas valmistada?

Kuumuta ahi 180 kraadini ning valmista ette köögiviljad. Selleks lõika või murra brokkoli väikesteks õisikuteks, poolita kirsstomatid ning koori ja haki sibul. Laota kõik köögiviljad küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Lisa sekka ka koorimata küüslauguküüned (kooi küüslauk pärast röstimist!) ning tõsta plaat ahju. Rösti köögivilju 15-20 minutit. Seejärel tõsta köögiviljad ahjust välja ning aseta hetkeks kõrvale ja valmista taignasegu. Selleks vala blenderisse vesi, kikerhernejahu, maitseained, sidrunimahl ning kooritud röstitud küüslauk.

Töötle taignasegu ühtlaseks. Viimase sammuna tõsta röstitud köögiviljad ahjuplaadilt suuremasse kaussi ning vala üle taignaseguga. Sega hoolikalt ning

vala küpsetusvormi. Tõsta vorm ahju ning küpseta 15-20 minutit 180 kraadi juures kuni quiche on pealt mõnusalt kuldpruun. Lase veidi jahtuda, lõika viiludeks ja naudi!

PS! Soovi korral võid valmistada ka pisikesi quiche'i pirukaid, valades segu hoopis muffinivormidesse!



Retsept inspiratsiooniallikas: [Meditiinimeedium](#)