

Asperge plaattaart



Ingrediënten:

deeg:

- 200 gram gebuild meel
- 100 gram maïsmeel
- 2 theelepels gedroogde gist
- 2 dl. lauw water
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout

vulling:

- 500 gram groene asperges
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eieren
- 150 gram roomkaas
- geraspte nootmuskaat
- 2 takjes verse munt
- 3 eetlepels zonnebloempitten
- zout

Bereiding:

deeg:

1. Meng melen en zout goed door elkaar, meng er dan gist door. Voeg water en olijfolie toe en meng dit tot een deeg.
2. Laat dit deeg 0,5-1 uur al het vocht opnemen en kneed het dan goed door.

3. Laat het deeg afgedekt in een kom op kamertemperatuur in circa 6-8 uur rustig rijzen.
4. Kneed hierna het deeg nogmaals door en rol het dan dun uit.
5. Bekleed een bakplaat of ovenschaal met bakpapier. Leg hier het uitgerolde deeg op en zorg voor een klein opstaand randje.
6. Verwarm de oven voor op 200°C.

vulling:

1. Verwarm een braadpan.
2. Snipper de ui.
3. Zodra de pan warm is olie toevoegen.
4. Zodra de olie warm is ui toevoegen en zachtjes smoren.
5. Snijd het houtige gedeelte van de onderkant van de asperges. Verdeel de asperges in stukken van 3-4 cm., hou de toppen apart.
6. Voeg de aspergestukjes met wat zout bij de ui, deksel op de pan en 15 minuten laten garen (controleer dit met een vork).
7. Voeg nu ook de toppen toe en gaar ze 5 minuten mee. Vuur uit en overtollig vocht afgieten.
8. Snijd de muntblaadjes fijn.
9. Klop in een kom eieren en roomkaas los.
10. Meng er nootmuskaat en munt door.
11. Leg de groenten op het deeg.
12. Giet hier het roomkaasmengsel over.
13. Strooi de zonnebloempitten erover.
14. Laat de plaattaart in 20-25 minuten goudbruin bakken in de oven.

Serveer dit gerecht met een bieten-aardappelsalade.

Gistdeeg

Behandel je gistdeeg meer zoals zuurdesemdeeg. Gebruik weinig gist, voldoende water en laat het deeg een nacht of dag rustig rijzen. Dan is het resultaat volwaardig, voedzaam en goed verteerbaar.

Zie ook [Nachtbrood](#).

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige* www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022008
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: voorjaar