

Heartige filodeegtaart met spinazie, venkel en feta (30 minuten

bereiden en 45 minuten oventijd)



Dit recept kost wat meer tijd, maar als de taart in de oven staat kun je wat anders gaan doen. Dus op tijd beginnen en je hebt je handen vrij.

Ingrediënten voor 2 personen:

4 vellen filodeeg

1 venkelknol

200 gram spinazie

1 prei

200 gram feta

1 ei

1 eetlepel sesamzaad

5 gram dille

plm. 15 kleine tomaatjes

2 bosuitjes

een stukje gember (plm 1/2 centimeter)

peper

sijfde

ovenschaal

Haal 2 uur van tevoren de filodeeg uit de vriezer en laat deze ontdooien onder een handdoek. Verwarm de oven voor op 200 °.

Snijd de groente en kruiden (venkel, prei, ui, gember, feta, tomaat) in stukjes. Giet wat olie in een wok of koekenpan. Schep de venkel, prei, ui, dille, gember in de wok en laat ongeveer 8 minuten smoren. Schep ondertussen de spinazie in een andere pan of wok en bak deze een paar minuten in een klein beetje olie. De spinazie sinkt erg dus laat niet te lang in de pan. Giet het eventuele water af en doe de spinazie bij de rest van de groente, samen met de stukjes tomaat. Klop het ei en doe $\frac{3}{4}$ van het ei door het groentemengsel, samen met de feta. Maal er wat peper doorheen en proef het groentemengsel. Je kunt er altijd nog zout aan toevoegen.

Vet nu de ovenschaal in en de vellen. Beleg de schaal inclusief de zijkanten met 2 of 3 vellen. Schep de groentevulling in de vorm en beleg weer met een vel. De restanten van het deeg kun je gebruiken als versiering. Bestrijk de bovenkant van de taart met de rest van het ei en strooi de sesamzaadjes er overheen.

Bak de taart in ongeveer 45 minuten gaar en eet samen met een salade.

