

Boerenkool-spinazietaart met ricotta en tonijn

HOOFDGERECHT 4 PERS. 30 MIN. +40 MIN. OVENTIJD GEZOND

- 250 g Fries roggebrood
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 blikje skipjack tonijn in olijfolie (142 g, Fish Tales)
- 300 g boerenkool (zak)
- ½ tl chilivlokken
- 400 g spinazie (zak)
- 4 eieren
- 250 g ricotta
- springvorm (Ø 24 cm)
- bakpapier



1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Verkrummel het roggebrood, meng met de rozemarijn en verdeel over de bodem van de vorm. Druk met de achterkant van een lepel goed aan. Bak 10 min. in het midden van de oven. Neem de bodem uit de oven en laat de oven aan staan.

2 Snijd ondertussen de knoflook fijn en de ui in halve ringen. Laat de tonijn uitlekken, maar vang de olie op. Verhit 2 el tonijnolie in een grote koekenpan en bak de knoflook, ui, boerenkool, chilivlokken, peper en eventueel zout 7 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.

3 Verhit een koekenpan zonder olie of boter en laat de spinazie in delen slinken en het vocht verdampen. Meng de spinazie door de boerenkool en neem de pan van het vuur.

4 Klop de eieren los met de ricotta, peper en eventueel zout. Meng de groenten met het eimengsel en schep de tonijn erdoor. Verdeel de vulling over de springvorm. Bak de taart in ca. 30 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.