

# TEMPLATE

## VOOR EEN GESLAAGDE GROENTETAART

Groentetaarten zijn heerlijk om mee te improviseren.  
Met deze basistemplate tover je altijd een knapperige, lekkere taart op tafel.

### **Ingrediënten**

*voor 1 taart met een diameter van 20 tot 30 cm*

#### ***Voor de bodem:***

- 200 g speltmeel
- 120 ml lauw water
- 1 el olijfolie
- 0,5 tl zout
- 0,25 tl peper

#### ***Voor de binding:***

- 3 eieren
- 100 ml (plantaardige) melk
- 200 ml (soja)room
- 1 tl zout
- 0,5 tl peper
- 1 tl maizena of arrowrootpoeder

#### ***Voor de vulling:***

- 200 tot 250 g groenten
- 100 tot 150 g vleesvervangers, peulvruchten, kaas, ...
- toppings zoals pijnboompitten, amandelschilfers, olijven in schijfjes, halve kerstomaatjes, kappertjes, ...

### **Zo maak je het**

Meng in een kom alle ingrediënten voor het deeg en rol rond uit op een bebloemd oppervlak. Vet een taartvorm in en bebloem die ook. Leg het deeg in de vorm. Snijd de randjes eraf. Druk aan. Prik met een vork gaatjes in de bodem.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Roerbak de groenten met de gewenste kruiden en laat uitlekken.  
Mix de ingrediënten voor de binding.

Schik ingrediënten in de taartvorm, overgiet met de binding. Werk af met de toppings en duw alles goed in de binding zodat er niets aanbrandt.

Bak gaar in een halfuurtje of tot de taart goudbruin kleurt. Prik met een vork om te controleren of de taart niet te vochtig is. Laat anders nog een kwartiertje verder stollen op 140° C.

Haal uit de oven en laat 10 minuten rusten. Haal dan voorzichtig uit de vorm. Snijd eventueel de randjes wat los en hef met je hand de taart op om hem uit de vorm te laten schuiven op een bord.

Je kunt de taart eventueel in stukken snijden en de stukken afzonderlijk invriezen in wat bakpapier of folie.