

Hartige taart met vis en aardappel

totale tijd **40 min.** 20 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
4.244 kJ / 1.016 kcal

Vetten: **60 g** Eiwitten: **44,2 g**
Koolhydraten: **68 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

160 g	deeg voor hartige taart
1 el	plantaardige olie
100 g	zalmfilet
100 g	kabeljauwfilet
30 g	bacon
1	ui
50 g	ontdooide erwten
50 g	pastinaak
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
80 ml	room
1 el	mosterd
1 tl	limoensap
0,5 tl	versgemalen peper
0,5 tl	kerriepoeder
2 el	versgehakte peterselie
200 g	voorgekookte aardappelen
100 g	ingeblikte kikkererwten
20 g	boter
70 g	Goudse kaas
1 el	pompoenzaden
1 el	zonnebloempitten

VOORBEREIDING

Stap 1

160 g deeg voor hartige taart - **1 el** plantaardige olie - **100 g** zalmfilet - **100 g** kabeljauwfilet - **30 g** bacon - **1** ui - **50 g** ontdooide erwten - **50 g** pastinaak
Snijd de zalm en kabeljauw in blokjes, snijd de bacon, ui en pastinaak in stukjes. Bekleed een taartvorm (ongeveer 20 x 20 cm) met vetvrij bakpapier en dan met het deeg voor hartige taart. Verhit de olie in een pan en fruit de overige ingrediënten circa 3 minuten aan.

Stap 2

2 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **30 ml** room - **1 el** mosterd - **1 tl** limoensap - **0,5 tl** versgemalen peper - **0,5 tl** kerriepoeder - **2 el** versgehakte peterselie
Meng de ingrediënten. Voeg het mengsel toe aan de vis en groenten en breng kort aan de kook. Verspreid de vulling in de taartvorm.

Stap 3

200 g voorgekookte aardappelen - **100 g** ingeblikte kikkererwten - **20 g** boter - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **50 ml** room - **70 g** Goudse kaas
Rasp de kaas. Pureer de aardappelen en kikkererwten met de boter, Kikkoman Sojasaus en room en meng de geraspte kaas erdoorheen.

Stap 4

1 el pompoenzaden - **1 el** zonnebloempitten
Verwarm de oven voor tot 180 °C. Verspreid de puree over het vis- en groentengmengsel, strooi de pompoenzaden en zonnebloempitten over de taart

en bak ongeveer 20 minuten.