

Mini camembert-courgettetaartjes

totale tijd **32 min.** 10 min. voorbereidingstijd 22 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.021 kJ / 722 kcal

Vetten: **49 g** Eiwitten: **28 g**

Koolhydraten: **42 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	camembert
180 g	courgette
50 g	rode ui
3	eieren
2 el	Griekse yoghurt
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
2 tl	sriracha
1 tl	verse tijm, fijngehakt
150 g	bladerdeeg

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g camembert - **180 g** courgette - **50 g** rode ui
Snijd de camembert in reepjes. Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in dunne reepjes.

Stap 2

3 eieren - **2 el** Griekse yoghurt - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **2 tl** sriracha - **1 tl** verse tijm, fijngehakt
Klop de eieren los met de Griekse yoghurt, Kikkoman Sojasaus Minder Zout, sriracha en tijm.

Stap 3

150 g bladerdeeg
Bekleed vier tartelettevormpjes van 10 cm met het bladerdeeg en prik de bodems in. Voeg de groenten toe, giet het eimengsel erin en schik de camembert erop. Bak 22 minuten op 210°C (boven- en onderwarmte). Laat afkoelen op een rooster, haal uit de vormpjes en doe in een brooddoos.