

QUICHE DE VERDURAS



www.biosegura.net



RECETA PARA 4 A 6 PERSONAS:

- **Masa quebrada con pimentón (opcional) y sésamo (opcional)**

250g Harina

125g Margarina o Mantequilla (o Aceite aprox. 175ml)

Una cucharita de Pimentón

Una pizca de Sal

Dos cucharadas de semillas de sésamo
→ Mezclar bien los ingredientes con las manos, hasta que la masa quede homogénea. No debe quedar demasiado blanda. Extender la masa en un molde de unos 25 a 35 cm de diámetro, incluyendo las paredes del mismo. Se puede adornar los bordes presionando las puntas de un tenedor repetidamente.

- **Verduras sofritas (se puede sustituir estas verduras por otras, incluir setas, queso, u otros ingredientes)**

1 Puerro

1 Cebolla

1 Zanahoria

150g de Setas Shitake

→ Cortar las verduras en pequeños trozos y rehogar unos 10 min, con aceite. Verterlas dentro del molde, sobre la masa.

- **Huevos y Leche**

4 ó 5 Huevos

Un vaso de leche.

Una cucharada de nata (opcional)

→ Batir bien los huevos y añadir un vaso de leche y una pizca de sal.

→ Verter dentro del molde sobre las verduras.

- **Queso rayado (opcional)**

Cubrir la quiche con un poco de queso rayado.

- **Preparación → Aprox. 20 min**

- **Cocción → Horno medio-alto 30-40min (hasta que queso se empieza a dorar aprox)**

La base de esta receta es la masa y la mezcla de huevos y leche. A partir de ahí se le puede añadir y/o sustituir ingredientes, tanto a la masa como en el interior del pastel.

¡¡Animaos a introducir variaciones!!

La cocina no pertenece a los grandes y famosos "Chefs", sino a los que cada día alimentamos a nuestras familias.

*** Propuestas:**

Para hacerla apta para celíacos, sustituir harina de trigo por harina de arroz con dos cucharadas de harina de maíz.