Quiche de Alcachofas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: La oveja negra **Recetizador:** Herminia Ruiz G



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Para celíacos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Añadirle unos champiñones.

Descripción:

En esta receta se ha eliminado la masa quebrada pensando en las personas alérgicas al gluten.

Ingredientes para 4 personas :

- 600 gr de Alcachofas
- 200 gr de Cebollas
- 2 Huevos
- 50 gr de Queso Rallado
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 Limón
- Sal y Pimienta

Preparación:

Paso 1

Limpiamos bien las alcachofas y las dejamos en agua con el zumo del limón para que no se oscurezcan.

Paso 2

Pelamos y cortamos las cebollas en rodajas finas.

Paso 3

Engrasamos una tartera y ponemos en ella la cebolla y las alcachofas bien escurridas. Sazonamos y cocinamos en el microondas durante 6 minutos a temperatura maxima, removiendo al menos una vez.

Paso 4

En un cuenco, batimos los huevos junto con el queso rallado y un poco de pimienta. Vertemos los huevos sobre la verdura, mezclamos bien y tapamos con film transparente.

Paso 5

Cocinamos en el microondas durante 2 minutos más y dejamos reposar antes de servir.