Quiche de verduras

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

Creador: Berto **Recetizador:** Iris Mata

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 3 personas :

- 200 gr de Harina de trigo
- 100 gr de Mantequilla
- 1 Claras de huevo
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 1/2 de Calabacín
- 100 gr de Queso rallado
- 3 Huevos
- 150 ml de Nata líquida
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Paso 1

1. HACER LA MASA QUBRADA: Empezamos preparando la masa quebrada. Hacemos un volcán con la harina y añadimos un pellizco de sal y la mantequilla (que habrá de estar muy fría) cortada en dados. Trabajamos con las yemas de los dedos hasta que no se noten trozos de mantequilla. Hacemos un hueco en el centro y añadimos la clara de huevo, de la que habremos separado una cucharada. Mezclamos hasta conseguir una masa homogénea, sin pasarnos con el amasado para que no nos quede una masa dura. Envolvemos la masa en papel film y la dejamos reposar durante 30 minutos en la nevera.

Paso 2

2. RELLENO Para ello picamos las verduras y las pochamos en una sartén con un poco de aceite, a fuego suave, y comenzando por la cebolla. Cuando esta se haya vuelto ligeramente transparente, añadimos la zanahoria y, diez minutos después, el calabacín. Pochamos cinco minutos más y retiramos. Mezclamos los huevos con la nata líquida y salpimentamos sin pasarnos y teniendo en cuenta la cantidad de queso que lleva la quiche.

Paso 3

3. MEZCLA Retiramos la masa de la nevera y la extendemos con un rodillo. Cubrimos con ella la base y los laterales del molde, retiramos el exceso, pinchamos la base y horneamos (cubierta con papel sulfurizado y legumbres secas que hagan de peso) 20 minutos a 180ºC. Transcurrido este tiempo, sacamos la base del horno y retiramos las legumbres. Inmediatamente la pincelamos con la clara de huevo que tenemos reservada, que cuajará por efecto del calor e impermeabilizará la masa (evitando que reblandezca con el relleno). Rellenamos con las verduras, el queso y la mezcla de huevo. Horneamos de nuevo a 180ºC durante 30 minutos o hasta que se dore. Dejamos reposar 10-15 minutos antes de servir.