Quiche de Salmón y Brócoli

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

Creador: Paco Llull **Recetizador:** consuelo ruso m

Tiempo: 1h y 15min
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

El truco de esta receta:
El hojaldre sobrante se puede utilizar para decorar el quiche por encima ¡y darle un toque original!

Descripción:

Este quiche puede prepararse con una gran variedad de ingredientes: de bacon, bonito, jamón, pollo, ternera... Y con cualquier combinación de verduras: berenjena, champiñones... Incluso se pueden añadir nueces o piñones.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 brócoli
- 2 filetes de salmón fresco
- 250 ml. de nata líquida culinaria President
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen Carbonell
- 1 pellizco de sal
- 1 paquete de láminas de hojaldre Dia
- 1 cucharada de margarina Flora

Preparación:

Paso 1

Cortar el brócoli en ramilletes quitando los tallos muy gruesos y ponerlo a cocer en agua con una pizca de sal.

Paso 2

Trocear el salmón en taquitos no muy grandes, espolvorearlos con un poco de sal y ponerlos en una sartén a dorar con dos cucharadas de aceite.

Paso 3

Embadurnar un molde de horno redondo y no muy alto con margarina y cubrirlo con las láminas de hojaldre colocando encima unos garbanzos para que la masa no suba. A continuación meterlo en el horno a una temperatura aproximada de 190º durante unos 12 minutos para que el hojaldre se haga un poco.

Paso 4

Batir los huevos con la nata líquida.

Paso 5

Extraer el molde del horno (una vez que el hojaldre esté previamente hecho), añadir el brócoli ya cocido con los taquitos de salmón y verter el contenido del bol encima (los huevos con la nata líquida). Observar que sea la suficiente cantidad de mezcla como para que tanto el brócoli como el salmón queden cubiertos. Si queda escasa, hacer un poco más y verterla encima.

Paso 6

Meter el molde al horno a 160º durante un tiempo aproximado de 50 minutos, vigilando cada poco para que no se queme.