

RecetaKA

QUICHE DE VERDURAS

Ingredientes para 4-6 personas:

1 lámina de pasta quebrada / 1 puerro / 1 zanahoria / 1/2 calabacín / 150 g de setas / 100 g de pavo / 100 g de beicon / 100 g de queso rallado / 2 huevos / 150 g de nata / aceite de oliva / sal / pimienta / perejil picado / 1 ramita de romero / nuez moscada

Ingredientes para la masa quebrada: 275 gr de harina de trigo / 160 gr de mantequilla a tª ambiente / 1 huevo / 30 ml de agua / sal



Proceso para realizar la masa quebrada

1. Tamizar la harina y disponerla en forma de volcán. Colocar la mantequilla a temperatura ambiente alrededor y cortada a trocitos
2. Echar la sal al centro y por último echar los ingredientes líquidos (huevo, agua) en el centro encima de todo.
3. Mezclar todo con una paleta de madera y cuando se pueda, amasar con las manos. Cuando esté homogénea formar una bola
4. Envolverla con film transparente e introducir a la nevera durante 1 hora
5. Estirar y colocar en el molde

Proceso para realizar la quiche

1. Forrar un molde con la masa quebrada. Colocar encima peso para que la masa no suba
2. Precalentar el horno a 190°C. Hornear durante 12-15 minutos. Retirar “el peso” y reservar
3. Cortar el pavo y el beicon en brunoise. Saltearlos
4. Cortar en dados, el puerro, la zanahoria, las setas y el calabacín. Salpimentar y rehogar junto con el pavo y el bacón
5. Pasar las verduras a un bol. Incorporar la nata, los huevos cascados y salpimentar. Añadir la nuez moscada, el queso rallado (reservar un puñado para gratinar) y batir con la varilla. Verter esta crema sobre la masa y extenderla bien.
6. Espolvorear el queso y hornear a 170º durante 25 minutos. Retirar y dejar reposar durante 5-10 minutos. Desmoldar.

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con ellos*