



Quiche de brócolos com fiambre de frango

quiche de brócolos com fiambre de frango

18 min | ★ | Massa

para 6 pessoas

ingredientes

1 placa de massa refrigerada para tarte

250 g de brócolos em raminhos pequenos

4 a 5 cebolinhas da Primavera (ou 2 alhos franceses finos)

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de Becel Cozinha

3 ovos

Sal q.b.

Pimenta de moinho

1,5 dl de leite magro

50 g de queijo flamengo light ralado

6 fatias finas de fiambre de frango

modo de preparação (para 6 porções)

para quiche de brócolos com fiambre de frango

1. Forre uma forma de tarte com a placa de massa, pique o fundo com um garfo e proteja a massa com um disco de papel vegetal. Por cima coloque outra forma ou encha com legumes secos ou pedrinhas e leve a cozer em forno pré-aquecido a 180 ° C enquanto prepara o recheio.
2. Passe os raminhos de brócolos por água, espalhe-os sobre um pirex e cubra com película aderente ou com a tampa do microondas.
3. Leve ao microondas durante 3 a 4 minutos na potência máxima.
4. Corte as cebolinhas da primavera em rodela finas e decasque e pique os dentes de alho. Leve ao lume com a Becel Cozinha e deixe cozinhar até os legumes estarem macios. Retire do lume, adicione os brócolos cozidos e misture bem.
5. Bata os ovos com uma pitada de sal e de pimenta moída na altura, junte o leite e o queijo flamengo light ralado e mexa. Adicione os legumes preparados e misture bem.
6. Recheie a caixa de massa com o preparado. Enrole as fatias de fiambre e disponha os rolinhos obtidos sobre a tarte.
7. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

Saboroso!