MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Quiche con tres rellenos

45min | 6 raciones | 427 kcal

Ingredientes

MASA

150 gr harina	**50** mantequilla	**1 cda** sal
Pimienta	**1 cda** aove	**40 ml** agua

RELLENO BASE

Huevos	Queso fresco batido	Queso rallado
Sal	Pimienta	

QUICHE LORRAINE

Cebolla	Puerros	Jamón serrano
Un toque de nuez moscada		

QUICHE DE ESPINACAS

Cebolla	Espinacas	Champiñones
Rodajas de rulo de cabra		

QUICHE DE POLLO AL CURRY

Tacos de pollo	Nata o leche de coco	Curry
Queso rallado para cubrir		

Elaboración

MASA

1. Trabajar los ingredientes hasta obtener una masa

2. Estirar la masa en un molde
3. Pinchar la masa
4. Hornear 15 minutos a 180°C

QUICHE LORRAINE

5. Rehogar cebolla, puerros y jamón serrano
6. Añadir a la mezcla de huevos y queso fresco
7. Añadir un toque de nuez moscada

QUICHE DE ESPINACAS

8. Rehogar cebolla, espinacas y champiñones
9. Añadir al relleno líquido
10. Colocar por encima rodajas de rulo de cabra

QUICHE DE POLLO AL CURRY

11. Hacer pollo al curry: rehogar tacos de pollo, añadir nata o leche de coco y curry, y dejar que espese
12. Añadir a la mezcla líquida
13. Rallar queso por encima

HORNEADO

14. Una vez añadido el relleno, hornear 20-25 minutos a 180°C
15. Poner el grill 5 minutos más

RECOMENDACIONES

Se puede combinar cualquier ingrediente que se quiera. Hay otra opción sin hacer la masa: usar obleas de fajitas y añadir ahí el relleno.

POR RACIÓN	24 g Proteínas	25 g Grasas	27 g Hidratos	2 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy