Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Quiche de gambas, queso de cabra y puerros

45min · 4 raciones · 547 kcal

Ingredientes

- **1** masa quebrada
- **3** huevos L
- Queso rallado
- **200 gr.** de gambas
- **1** puerro
- **150 ml.** de nata líquida
- **1/2** rulo de queso de cabra

POR RACIÓN

Proteínas	**22 g**
Grasas	**35 g**
Hidratos	**35 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboración

1. Ponemos la masa en una bandeja para hornos (yo uso una transparente redonda) y pinchamos con un tenedor por todas partes. Horneamos durante 10-15 minutos con el horno precalentado previamente a 180 grados.
2. Lavamos y troceamos finamente el puerro y lo salteamos 5 minutos en una sartén con aceite a fuego medio, junto con las gambitas peladas.
3. En un bol batimos los 3 huevos y añadimos la nata líquida, el puerro, las gambas, y el queso rallado. Añadimos un poco de sal y pimienta y removemos bien.
4. Sacamos la masa del horno y ponemos encima toda nuestra mezcla del bol.
5. Ponemos el queso de cabra troceado por encima y horneamos 25-30 minutos más hasta que cuaje.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta