Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Quiche de espinacas, cherry y queso de cabra

45min · 6 raciones · 339 kcal

Ingredientes

- 1 lámina de masa quebrada
- 4 huevos
- 1/2 rulo de queso de cabra
- 200 ml de nata líquida
- Tomatitos cherry
- 100 gr de hojas de espinacas frescas
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	23 g
Hidratos	22 g
Fibra	1,3 g

Elaboración

1. Ponemos la masa quebrada en un molde apto para horno y le damos forma
2. Pinchamos el centro con un tenedor
3. Horneamos durante 15 minutos a 160° (10 minutos tapada con papel film y 5 minutos sin tapar)
4. Batimos cuatro huevos, añadimos 200 ml de nata líquida, un poquito de sal, pimienta molida y queso de cabra
5. Por otro lado, freímos las hojas de espinacas frescas en una sartén con un poco de aceite; removemos durante unos minutos a fuego medio hasta que se vayan reduciendo
6. Añadimos al bol las espinacas quitándoles el aceite sobrante y ponemos toda la mezcla encima de la masa
7. Ponemos también unos tomatitos cherry partidos por la mitad y unas rodajas de queso de cabra y horneamos durante unos 30 minutos a 180° tapando si fuera necesario para que no se queme
8. Dejamos enfriar y servimos

Hecho con CookNest

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