

QUICHE DE BRÓCOLI CON QUESO

Ingredientes

- 1 Masa para pie
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana cortada en cubitos
- 2 tazas de floretes de brócoli picados en trozos pequeños
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 4 huevos grandes
- 1 ½ taza leche
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta recién molida



Instrucciones:

Base del quiché:

1. Utilizando la receta para masa de pie, sacar el disco del refrigerador y estirar entre dos pedazos de papel de hornear.
2. Enrolla la masa en el rodillo y transferirla al molde para quiche, presione con los dedos las orillas para ir formando pequeñas olas, cuando esté lista colócala por 30 minutos en el refrigerador.
3. Sacarla del refrigerador y pincha con un tenedor toda la base, luego coloca un pedazo papel para hornear y rellénalo con algo que tenga peso (yo le pongo frijoles o arroz, funcionan igual, solo que después no los puedes usar para comer).
4. Hornear a 350 F (176 C) por 40 minutos, a la mitad del tiempo ponerle un poco de papel aluminio a las orillas para que no se dore demasiado. Luego sacarlo del horno, retirar el papel con los pesos y dejar la base de quiche a un lado.

Relleno del quiche:

1. Mientras se hornea la base del Quiche, calenta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén transparentes y los bordes comiencen a dorarse, aproximadamente de 6 a 8 minutos.
2. En la base que tenes lista, agrega las cebollas, los floretes de brócoli y el queso.
3. En un recipiente mediano, mezcla los huevos, la leche, la sal y la pimienta hasta que se combinen. Vierte la mezcla sobre la base del Quiche que tenes con los demás ingredientes.

4. Hornea 350 F (176 C) a 35 a 40 minutos o hasta que el quiche que al insertar un en el centro salga limpio. Sacarlo y dejarlo enfriar 15 minutos antes de servir. Acompáñalo con una ensalada y tendrás una comida completa y deliciosa.

www.unapizcadeluna.com