

QUICHE ESPINAFRE E ALHO PORÓ (VEGAN)

INGREDIENTES

Massa:

1 xícara de farinha arroz integral
1/2 xícara polvilho doce
4 colheres (sopa) farinha de linhaça
1/4 xícara de azeite de oliva virgem
1/3 xícara de água
1/2 colher (chá) de sal

Recheio:

2 maços espinafre (sem talos)
1/2 talo alho poró
500 g tofu
suco de 1/2 limão
1/2 colher (chá) de sal
1/2 colher (sopa) de fermento
1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Massa:

Em uma vasilha grande, misture todos os ingredientes secos.
Adicione o azeite e, aos poucos, água.
Amasse com as mãos até virar uma massa e amasse-a forra de uma forma de fundo removível.
Leve a forma com a massa ao freezer por 15 minutos.
Preaqueça o forno a 200º C.

Retire do freezer e faça furos na base da massa para que passe o vapor e asse por 15 minutos.

Recheio:

Refogue o espinafre com uma pitada de sal até que murche.
Retire a panela, pique grosseiramente e reserve.
Pique o alho-poró em fatias finas e reserve.
No liquidificador, bata o tofu, limão, azeite, sal e fermento até obter um creme.
Aqueça numa panela e refogue o alho-poró e o espinafre.

Misture o obtido anterior com o creme de tofu.

Montagem:

Retire a massa do forno e despeje o recheio, ajeitando com uma espátula.

Volte ao forno por 10 a 15 minutos, até formar uma película sobre o recheio.

Se o forno tiver função grill, deixe por mais 3 minutos até que fique dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19158-quiche-espinafre-e-alho-poro-vegan.html>