

# 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 do 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>