

QUICHE INTEGRAL FÁCIL

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 100 g de manteiga em temperatura ambiente

1 gema

350 g de farinha de trigo integral (ou até que solte da mão)

sal a gosto

RECHEIO:

Recheio: 1 abobrinha

1 cebola pequena

1 colher de sobremesa de margarina

80 g de queijo (pode ser mussarela ou prato)

80 g peito de peru

400 g de creme de leite sem soro

3 colheres de sopa de requeijão light

2 ovos

cheiro-verde fresco

sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Coloque a manteiga, o sal e a gema em uma tigela.

Vá adicionando a farinha aos poucos e amassando com as mãos delicadamente, até que a massa pare de colar nas mãos.

Quando a massa estiver no ponto, faça uma bola com ela e coloque em um saquinho plástico para alimentos, feche bem e leve à geladeira por 30 minutos.

Cubra o fundo e as laterais de uma forma média para torta, ou de fundo removível, usando as mãos.

A forma deve ser levemente untada com margarina.

Faça furinhos na base da massa, delicadamente, usando um garfo, para que a massa não crie bolhas quando estiver assando.

Recheie e leve ao forno a 180°C por, aproximadamente, 40 minutos ou até que a superfície do recheio fique dourado.

O tempo de forno varia de um para outro, então fique de olho.

RECHEIO:

Recheio: Lave e corte a abobrinha em pedaços pequenos (deixe a casca).

Em uma frigideira, derreta a margarina, coloque uma pitada de sal, a abobrinha e a cebola cortada, até que a abobrinha fique macia.

Coloque a abobrinha sobre a massa.

Em uma tigela, coloque o creme de leite, os ovos, o requeijão e sal a gosto.

Bata tudo, até que todos os ingredientes fiquem bem misturados.

Pode bater à mão, com a ajuda de um fouet.

Coloque aproximadamente metade do creme em cima da abobrinha.

Arrume as fatias de queijo sobre o creme, de forma que ele fique todo coberto.

Despeje o restante do creme sobre o queijo.

Coloque as fatias de peito de peru e afunde-as com as pontas dos dedos, deixando-as parte embaixo do creme, parte na superfície.

As partes de presunto que ficam para fora, ficam levemente crocantes e deixam a receita com um aroma delicioso.

Quando a quiche estiver pronta, desligue o forno, salpique o cheiro-verde e deixe lá dentro por mais 10 minutos.

Depois é só servir e aproveitar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27351-quiche-integral-facil.html>