

# QUICHE DE LEGUMES DA TINA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 200 g farinha de trigo

100 g claybom

4 colheres de sopa de leite

pitada de sal

### RECHEIO:

Recheio: 1 abobrinha

1 pimentão amarelo

1 tomate

1 cebola

2 alhos

1 colher de sopa de óleo

sal e pimenta

cream cheese

1 ovo

50 g queijo parmesão ralado

salsa e cebolinha

tempero opcional (orégano e manjerição)

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Amasse bem todos os ingredientes até formar uma massa.

Unte uma forma redonda.

Forre a forma com esta massa.

### RECHEIO:

Recheio: Refogue o alho e a cebola picadinhos no óleo.

Acrescente o pimentão e a abobrinha cortados em rodela finas.

Tempere com uma pitada de sal e pimenta.

Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

#### CREME:

Creme: Misture o ovo, o cream cheese, o queijo e os temperos.

Coloque o refogado de legumes sobre a massa.

Acrescente as rodela de tomate e, por último, o creme.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27848-quiche-de-legumes-da-tina.html>