

# MINIQUICHE VEGETARIANO

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 150 g de margarina light sem sal

1 pitada de sal

1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo

### RECHEIO:

Recheio: 3 colheres de sopa de azeite

2 tomates

1 couve-flor

1 brócolis

1 cebola

1 dente de alho

1 pimentão amarelo

1 pimentão vermelho

1 lata de creme de leite light

200 g de palmito picado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

### COBERTURA:

Cobertura: 4 ovos (utilizar 2 gemas e 4 claras)

1 pacote de queijo cottage (200g)

1 lata de creme de leite light

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Numa vasilha coloque a margarina e o sal. Adicione a farinha até dar o ponto da massa. Se for necessário, acrescente um pouco de água. Deixe a massa descansando por cerca de 15 minutos.

### RECHEIO:

Recheio: Corte todos os ingredientes em cubos. Numa panela aquecida coloque todos os ingredientes e refogue. Menos o creme de leite. Depois de tudo refogado, coloque o creme de leite.

#### COBERTURA:

Cobertura: Bata todos os ingredientes da cobertura no liquidificador até obter uma mistura cremosa.

#### PARA POLVILHAR:

Para polvilhar: 2 colheres de sopa de queijo ralado light

#### MONTAGEM:

Montagem: Abra a massa em uma mesa enfarinhada. Forre as forminhas untadas com óleo e farinha e coloque a massa. Depois jogue o recheio, a cobertura e por fim, polvilhe com o queijo ralado. Asse em forno médio a 180°C, preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até a cobertura ficar firme e dourada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41863-miniquiche-vegetariano.html>