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