

QUICHE INTEGRAL DE RICOTA E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

MASSA:

- Massa: 1 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 colher de gergelin
- 1 colher de linhaça dourada
- 1 ovo
- 150 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 pitada de sal
- 1 colher de água

RECHEIO:

- Recheio: 150 g de brócolis
- 1 cebola pequena (corte em cubos)
- 2 dentes de alho (amassado)
- 1 tomate (corte em cubos)
- 1 alho-poró (corte em fatias grossas)
- 1 vidro de palmito
- 250 g de ricota (amasse)
- 250 g de requeijão
- 100 g de queijo parmesão
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

MASSA:

- Massa: Misture as farinhas, a linhaça e o gergelim.
- Adicione a manteiga e misture bem, com as mãos, até formar uma farofa.
- adicione o ovo e misture até ficar uma textura pouco quebradiça.
- Neste momento, se necessário, adicione uma ou duas colheres de água.
- Enrole em papel filme e deixe na geladeira por 20 minutos.

RECHEIO:

Recheio:Ferva o brócolis em água (com sal) por 4 minutos.

Retire o brócolis e coloque em água gelada para interromper o cozimento. Coloque no congelador por 5 minutos. Reserve.

Refogue a cebola, o alho, o tomate, o alho poró, adicione o palmito e reserve.

Em uma refratária bata os ovos, misture a ricota amassada, o requeijão e o queijo parmesão. Tempere a gosto e adicione então o refogado.

Em uma forma com fundo removível prepare a massa no fundo e ao redor em seguida coloque o recheio e o brócolis.

Asse em forno pré-aquecido em temperatura de 180°C até ficar dourado. Em média 25 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44848-quiche-integral-de-ricota-e-brocolis.html>