

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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