

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 (amassee)

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.

adicone 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 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>