



Pratos Principais

Acompanhamentos

Quiche de Frango com Cogumelos

🕒 20 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

- 1 massa quebrada
- 1 peito de frango desossado
- 250 g de cogumelos variados
- 3 ovos
- 2 chalotas
- cebolinho fresco q.b.
- 200 ml de Natas Culinária Longa Vida

Informação nutricional

Energia	487,9 kcal	24%*
Proteínas	16,3 g	33%*
Lípidos	31,7 g	45%*
Hidratos de Carbono	33,6 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1** Para fazer a base da quiche de frango, estenda a massa quebrada e forre com ela uma forma de tarte; pique o fundo várias vezes com um garfo e cubra com papel de alumínio prendendo bem nas extremidades (para que estas não baixem ao cozer).
- 2** Leve a massa ao forno pré-aquecido a temperatura média, durante 10 minutos. Retire o papel de alumínio e deixe no forno durante mais 5 minutos.
- 3** Pique as chalotas e refogue-as numa frigideira com azeite em lume brando; acrescente o peito de frango cortado aos cubos, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até o frango ficar no ponto.
- 4** Limpe os cogumelos, corte-os em pedaços iguais e salteie-os numa frigideira com azeite. Tempere com sal.
- 5** Bata os ovos com as natas, acrescente as colheres de cebolinho fresco picado e uma pitada de sal, e junte o frango e os cogumelos. Verta este preparado na tarte e leve a quiche de frango ao forno, a 180°C de temperatura, durante cerca de 20 minutos. Nota: Os cogumelos têm de soltar a água que contém; a quiche de frango com uma salada faz uma magnífica refeição.