

Pratos Principais | Acompanhamentos

Quiche de Frango e Cogumelos

Saborosa, fresca, versátil e fácil de fazer. Tão fácil e versátil que até podes usar outros ingredientes, como por exemplo restos de frango ou de outra carne e hortícolas, evitando que se estraguem.

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 Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	533,9 kcal	27%*
Proteínas	16,1 g	32%*
Lípidos	37,5 g	54%*
Hidratos de Carbono	32,2 g	12%*

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

Preparação

1. Para fazer a base da quiche de frango, estende a massa quebrada e forra com ela uma forma de tarte; pica o fundo várias vezes com um garfo e cobre com papel de alumínio prendendo bem nas extremidades (para que estas não baixem ao cozer).
2. Leva a massa ao forno pré-aquecido a temperatura média, durante 10 minutos. Retira o papel de alumínio e deixa no forno durante mais 5 minutos.
3. Pica as chalotas e refoga-as numa frigideira com azeite em lume brando; acrescenta o peito de frango cortado aos cubos, tempera com sal e pimenta e deixa cozinhar até o frango ficar no ponto.
4. Limpa os cogumelos, corta-os em pedaços iguais e salteia-os numa frigideira com azeite. Tempera com sal.
5. Bate os ovos com as natas, acrescenta as colheres de cebolinho fresco picado e uma pitada de sal, e junta o frango e os cogumelos. Verte este preparado na tarte e leva a quiche de frango ao forno, a 180ºC de temperatura, durante cerca de 20 minutos.

6 Nota: Os cogumelos têm de soltar a água que contém; a quiche de frango com uma salada faz uma magnífica refeição.