

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte de Legumes Mediterrânicos e Queijo Feta

40 min. | Médio | Moderado | 6 doses

Ingredientes

50 g de manteiga
85 g de farinha (reservar 10g)
50 ml de leite
1 ovo
50 ml de água
sal q.b.
2 ovos
150 ml de Natas Longa Vida Original
150 ml de leite
1 curgete (cortada em rodelas)
200 g de queijo feta (em cubos)
80 g de azeitona preta sem caroço
oregãos q.b.
tomilho q.b.
1 cebola (cortada em meias luas finas)

Informação nutricional

Energia	350,9 kcal	18%*
Proteínas	11,3 g	23%*
Lípidos	26,8 g	38%*
Hidratos de Carbono	15,9 g	6%*

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

Preparação

1. Numa tigela grande misture bem a farinha peneirada com o leite, a água, a manteiga, o ovo e o sal. Envolva bem a massa, com as mãos até atingir uma textura homogénea. Caso seja necessário adicione um pouco mais de farinha.

2. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e forme uma bola, envolva com película aderente e coloque no frigorífico durante pelo menos trinta minutos.

3. Num wok ou frigideira larga, refogue num fio de azeite a cebola, até que fique translúcida.

4. Acrescente a courgette, o tomate em cubos, o queijo Feta e as azeitonas e deixe cozinhar. No final retifique temperos com sal e pimenta.

5. Num recipiente junte as natas, o leite e os ovos e o preparado anterior e misture bem os ingredientes.

6. Retire a massa da película, e estenda-a com o rolo de massa até atingir o diâmetro necessário. Coloque a base da massa numa tarteira polvilhada com farinha e faça uns furos com os dentes de um garfo.

7. Cozinhe a base da tarte durante uns minutos no forno, coberta com papel vegetal e feijões secos para fazer peso.

8. Insira a mistura de legumes na base (previamente aquecida) e leve ao forno pré aquecido a 170ºC durante 25 a 30 minutos.

9. Acompanhe a Quiche com uma salada de alfaces novas