



Pratos Principais Quiches e Empadas

## Quiche De Bimis, Cenoura e Gorgonzola

🕒 65 min. 📌 Fácil 💰 Económico 🍴 5 doses

### Ingredientes

1 massa quebrada  
 196 ml de leite evaporado  
 200 g de bimis  
 3 cenouras (cerca de 300g)  
 500 g de queijo gorgonzola  
 3 ovos  
 sal q.b.  
 pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	322,8 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	50,3 g	101%*
<b>Lípidos</b>	19,0 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	32,5 g	13%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)		

### Preparação

- 1 Pré aquecer o forno a 200°.
- 2 Lavar e cortar os bimis em pedaços regulares e descartar a parte mais grossa do talo. Descascar e cortar a cenoura em pequenos quadrados de tamanho regular. Ferver os bimis e a cenoura em água durante cerca de 5 minutos. Transferir para uma tigela com água fria e gelo para parar a cozedura. Escorrer quando estiver frio.
- 3 Estender a massa quebrada e forrar num molde para tartes de 26cm.
- 4 Picar o fundo várias vezes com garfo e cobri-lo com o papel de revestimento, pressionando bem os lados para que não caiam durante a cozedura.
- 5 Cozer a massa no forno durante 10 minutos, retirar o papel e cozer durante mais 5 minutos.

- 6 Bater os ovos com as natas, o queijo esfarelado e temperar com sal e pimenta.
- 7 Espalhar os legumes por cima da tarte e verter a mistura de ovos, natas e queijo.
- 8 Cozer no forno por mais 25-30 minutos até ficar dourado.