

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

Energia	322,8 kcal	16%*
Proteínas	50,3 g	101%*
Lípidos	19,0 g	27%*
Hidratos de Carbono	32,5 g	13%*

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 200º.
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.