

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Quiche Lorraine

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de massa folhada redonda
- 3 ovos
- 2 gemas de ovo
- 130 g de cebola
- 100 g de fiambre (cubos)
- 100 g de queijo (cubos)
- 1 c. de sopa de manteiga
- 300 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	846,7 kcal	42%*
Proteínas	23,3 g	47%*
Lípidos	66,5 g	95%*
Hidratos de Carbono	38,2 g	15%*

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

Preparação

1. Para preparar a quiche lorraine, descasca-se a cebola, corta-se às meias luas e refoga-se levemente na manteiga.
2. Forra-se uma forma de tarte com a massa folhada.
3. Guarnece-se o fundo da tarteira com fiambre, o queijo e a cebola.
4. Batem-se os ovos e as gemas, misturam-se com as Natas Longa Vida Original e tempera-se com sal e pimenta.
5. Enche-se a forma com este preparado e leva-se a quiche lorraine ao forno (forte de início e depois mais fraco).

6 Sirva a quiche lorraine quente ou fria, com acompanhamento a gosto.