

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tarte de Fiambre e Iogurte

35 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 200 g de farinha
- 100 g de manteiga amolecida
- 1 pitada de sal
- 1 gema de ovo
- 150 g fiambre em cubos
- 4 ovos
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 100 ml de Natas Longa Vida Original
- 1 pitada de noz-moscada em pó
- 20 g queijo parmesão

Informação nutricional

Energia	446,8 kcal	22%*
Proteínas	14,4 g	29%*
Lípidos	30,4 g	43%*
Hidratos de Carbono	28,2 g	11%*

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

Preparação

1. Comece pela massa: peneire a farinha para uma tigela. Abra um buraco ao meio e ponha aí a pitada de sal e a manteiga.
2. Misture tudo com os dedos, até obter uma massa granulosa. Junte a gema e um pouco de água.
3. Trabalhe a massa com as mãos, até obter uma massa lisa. Molde-a em bola, embrulhe-a em película aderente e deixe-a repousar 30 minutos no frigorífico.
4. A seguir, estenda a massa numa superfície polvilhada com farinha e forre com a massa uma forma de tarte de fundo móvel, untada.

5 Pique a massa com um garfo e leve a forma ao forno, a 160º C, 10 ou 15 minutos.

6 Bata o iogurte com os ovos. Junte as natas e bata um pouco mais. Tempere de sal, pimenta e noz-moscada.

7 Cubra o fundo da tarte com os cubinhos de fiambre. Deite por cima a mistura de iogurte e ovos.

8 Polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno, a 180º C, durante 40 a 50 minutos.

9 Sugestão do chefe: Se preferir, pode utilizar massa folhada ultracongelada.