



Pratos Principais

Quiches e Empadas

## Quiche com Tiras Mediterrânicas Sensational

🕒 70 min.

🔑 Difícil

👤 Económico

🍴 5 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras Mediterrânicas SENSATIONAL GARDEN GOURMET ?
- 1 embalagem de massa quebrada para quiche
- 1 curgete pequena
- 1 beringela pequena
- 1 cebola roxa
- 100 g de espargos verdes
- 200 ml de bebida vegetal
- 100 g de tomate cereja
- 50 ml de natas vegetais ou crème fraîche
- 80 g de queijo vegan ralado
- 2 c. de sopa de farinha de milho
- oregãos q.b.
- manjeriço para empratrar
- oléo q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	428,9 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	12,4 g	25%*
<b>Lípidos</b>	22,9 g	33%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	43,4 g	17%*

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

### Preparação

- 1 Cortar a curgete e a beringela em pedaços e cortar a cebola em rodelas.

- 2 Cozinhar os vegetais numa frigideira com um pouco de óleo vegetal, adicionando orégãos a gosto. Deixar arrefecer. Escaldar os espargos (1 minuto em água a ferver) e de seguida passar por água fria. Cortar o tomate pela metade. Preparar as Tiras Mediterrânicas SENSATIONAL GARDEN GOURMET conforme as indicações da embalagem.
- 3 Pré-aquecer o forno a 180 °C. Forrar a forma de quiche com a massa quebrada. Misturar a bebida vegetal com as natas vegetais (ou crème fraîche), queijo ralado e farinha de milho e temperar com sal e pimenta.
- 4 Recheiar a massa da quiche primeiro com os vegetais e tomate, de seguida juntar a mistura anterior e por fim colocar os espargos no topo.
- 5 Levar ao forno por 40 minutos. Empratar com algumas folhas de manjeriço fresco e servir com uma salada, por exemplo uma salada de rúcula com azeite ou vinagre balsâmico.