

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.
manjericão para empratar
oléo q.b.
sal q.b.
pimenta q.b

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 428,9 kcal | 21%* |
| **Proteínas** | 12,4 g | 25%* |
| **Lípidos** | 22,9 g | 33%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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 ºC. 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 Rechear 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 manjericão fresco e servir com uma salada, por exemplo uma salada de rúcula com azeite ou vinagre balsâmico.