

Quiché de verduras



Esta es una manera diferente y atractiva de ofrecer [verduras](#) a los niños. Al estar combinadas con una masa casera, huevo y queso resulta un plato completo.

La receta clásica del "quiché" lleva nata, nosotros la hemos sustituido por queso mozzarella fresco que se funde en el horno y cuaja igualmente.

Presentamos la receta con la masa casera (más fácil que el hojaldre), aunque puede sustituirse por una masa Brisa o masa de Hojaldre comerciales. Estas llevan [grasas hidrogenadas](#) (no muy recomendables), aunque una vez al mes, si el resto de la dieta es correcta, no está "prohibido".

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

Para la masa (Masa quebrada casera).

- 150 g. Harina fina de repostería que no lleve levadura.
- 1 Huevo.
- 60 g. Mantequilla.
- Sal y media cucharadita de azúcar.

Para el relleno

- 1/2 cebolla.

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 calabacines.
- 2 huevos.
- 1 bola de mozzarella fresca (puede usarse nata aunque es más grasa).
- Un poco de jamón picado (opcional).
- Sal y pimienta.

¿Cómo lo preparo?

Masa

Primero tamizaremos la harina en un bol amplio. Añadimos la mantequilla fría troceada. Con las manos iremos mezclando hasta que obtengamos una consistencia como si fuesen galletas trituradas. No conviene que la mantequilla se derrita mucho con el calor de las manos. Posteriormente añadimos el huevo batido y el azúcar. Continuar amasando hasta obtener una masa que se desprege de las manos. Según el tipo de harina que usemos, en este punto podría admitir un poco más.

No resulta una masa homogénea ni elástica (como la de las pizzas) sino quebradiza (de ahí su nombre).

Formamos una bola y, en un bol, la tapamos con film transparente y lo metemos en el frigorífico para que se enfríe durante 1-2 horas. Cuando esté fría ponemos un poco de harina sobre la encimera y le damos la forma del molde con un rodillo, con un grosor de unos 5 mm.

Relleno

Trocear la cebolla y [pocharla](#) en el aceite. Lavar los calabacines, cortar las puntas y cortar a rodajas de unos 4-5 mm. con la piel. Añadirlos a la cebolla y cocinarlos a fuego lento hasta que estén blanditos pero no partidos. En un bol batir los huevos, sazonar con sal y pimienta. Incorporar los trocitos de jamón muy picaditos, la mozzarella troceada muy fina y, por último, las rodajas de calabacín.

Precalentar el horno 180°. Mientras, preparar y extender la masa en un molde redondo de unos 20 cm., previamente engrasado con un poco de aceite de oliva, cubriendo el fondo y los laterales para dejar una altura aproximada de unos 2 cm. Los bordes que sobresalgan del molde pueden recortarse o dejarse "estilo rústico".

Poner encima un puñado de garbanzos que servirán para que la masa no suba. Introducir el molde con la masa en el horno a media altura arriba y abajo unos 8 minutos para "precocerla". Sacarlo del horno y tirar los garbanzos. Proceder a rellenar con el relleno extendiendo bien. Introducirla de nuevo en el horno y hornear unos 15 minutos hasta que se vea el relleno cuajado y los bordes dorados.

También se pueden preparar con otras verduras como los guisantes o espinacas.

*** Niños a partir de 15-18 meses de edad (cuidado con los trocitos de jamón).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
