

"Quiche" o tarta salada de verduras



La quiché es un plato de **origen francés** que consiste en un tipo de tarta salada con una base de masa y un relleno a base de [verduras](#), [huevos](#) y nata. Podemos sustituir la nata por [leche o queso tipo mozzarella](#) y resulta menos graso. Puede ser una ocasión para aprovechar algunas sobras de verduras cocidas o salteadas del día anterior.

Este plato aporta las [vitaminas](#) y fibra de las verduras, los hidratos de carbono de la masa y las [proteínas](#) del huevo y el queso.

¿Qué necesito?

- Una base de masa de hojaldre o de masa Brisa.
- 1/2 cebolla.
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 calabacines verdes y una taza de guisantes congelados (o restos de verduras ya cocinadas).
- 2 huevos.
- 1 bola de mozzarella fresca (puede usarse nata aunque es más grasa).
- Sal y pimienta.

¿Cómo lo preparo?

Se trocea la cebolla y la pochamos en el aceite. Añadimos los guisantes y, tras saltearlos unos minutos añadimos medio vaso de agua y dejamos que se cocinen a fuego lento. Lavamos los calabacines, le cortamos las puntas y

hacemos a rodajas de unos 4-5 mm. con la piel. Los añadimos a la preparación y movemos hasta que estén blanditos. Hay que añadir un poco de sal. En un bol batimos los huevos, sazonamos con sal y pimienta, e incorporamos la mozzarella troceada muy fina. Por último las verduras.

Precalentar el horno 180º con calor arriba y abajo.

Extendemos la masa sobre un molde redondeado con el papel hacia arriba y doblamos los bordes, para que pueda contener el relleno. Poner sobre el papel un puñado de garbanzos, bien repartidos, que servirán para que la masa no suba (no es necesario si se usa masa Brisa). Se introduce el molde con la masa en el horno a media altura arriba y abajo unos 8 minutos para que cueza un poco. Se saca del horno, dejamos caer los garbanzos y procedemos a rellenar con el relleno, extendiéndolo bien. Se introduce de nuevo en el horno y dejamos unos 15 min. hasta que se vea el relleno cuajado y los bordes dorados.

*** Niños a partir de 10-12 meses (trocear la masa si es más dura).**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
