



CUCINA CON NOI!

Quiche integrale con Contorno Tricolore

INGREDIENTI

1 pasta brisée integrale rotonda

500 g di Contorno Tricolore Orogel

2 uova medie

150 ml di latte

1 porro piccolo

80 g di Parmigiano

timo

noce moscata

semi di zucca

olio extravergine d'oliva

sale



45



4



Media



Secondi Piatti



Preparazione

- 1** Tagliate la parte bianca del porro a rondelle sottili (conservate il resto per altre preparazioni), fatelo appassire con 3 cucchiaini d'olio.
- 2** In una padella mettete il Contorno Tricolore, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocete per 7-8 minuti. Sbattete le uova, unite 60 g di Parmigiano, il latte e il porro stufato.
- 3** Insaporite con sale e un pizzico di noce moscata. Foderate con la pasta due teglie rotonde di 18 cm di diametro.
- 4** Distribuite le verdure sul fondo della pasta (in alternativa, lessatele e frullatele separatamente per colore e versatele sulla base di pasta unendo a ogni verdura 1/3 del composto di uova).
- 5** Versate sulla base il composto di uova, spolverate con il Parmigiano rimasto e infornate a 180 °C per 25-30 minuti. Cospargete con i semi di zucca leggermente tostiti e timo.

