

QUICHE DE VERDURAS Y POLLO CON PICADA CATALANA Y LASCAS DE QUESO



| Fácil



| 50 min



| 4 raciones



| 1,56€/ración

INGREDIENTES

Quiche:

- Masa quebrada comercial
- 2 uds. muslos de pollo.
- 1/2 litro de leche semidesnatada.
- 6 huevos.
- 200 g salteado de verdura (temporada)
- Sal y pimienta.
- Aceite de Oliva.

Picada catalana:

- 4 almendras
- 1/2 cabeza de Ajo.
- Pan duro
- Perejil y sal
- Agua.

Acabados (opcional)

- Queso Semicurado y cebollino



ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA

ELABORACIÓN

1. Sofreír en la sartén los musclos de pollo con un poco de aceite. Una vez que esté dorado retirar y reservar.

2. En la misma olla, saltear las verduras de temporada previamente cortadas con un poco de sal y pimienta.
3. Deshuesar los muslos y picar la carne. Reservar.
4. Mezclar medio litro de leche entera y 6 huevos. Mezclar con la verdura salteada. Reservar.
5. Para la picada catalana, sofreír el ajo laminado con las almendras. Majar en mortero el sofrito junto con el pan duro con perejil, sal y aceite. Reservar.
6. Estirar la masa en un molde previamente libricado con un poco de aceite. Hornear durante 15 minutos a 150 °C.
7. Rellenar con la mezcla de huevos y verduras y añadir por encima el pollo picado. Hornear a 150°C, 35 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar.
8. Salsear con la picada catalana. Opcional: Podemos acabarla de decorar con un poco de queso semicurado y cebollino.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 659 Kcal	hidratos de carbono 57 g	azúcares 11 g	Grasas 33 g	grasas saturadas 8 g	Proteínas 28 g	Fibra 7,5 g	Sal 1,5 g
---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra relleno, puedes guardarlo en la nevera y usarlo para preparar otra quiche o como relleno para unas buenas empanadas caseras.
- Si tienes vegetales que estén a punto de estropearse, úsalos en la quiche para evitar el desperdicio.
- Si te sobra pan duro del día anterior, no lo tires; ¡Aprovéchalo para hacer la picada catalana!

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes reemplazar la harina refinada por harina integral para la masa quebrada. De esta manera incrementarás el contenido de fibra y nutrientes de la receta.
- Puedes personalizar las verduras según tu gusto y preferencia. ¡Siempre priorizando aquellas que sean de temporada!