

QUICHE DE BACALHAU



CONFEÇÃO

1. Colocar 0,7 L de água na taça, colocar o bacalhau e os brócolos no cesto, e programar steam/100C/20 min. Descartar a água e reservar o bacalhau e os brócolos.
2. Com a ultrablade, picar os brócolos, pulse/4 segundos. Reservar.
3. Picar a cebola e o alho, vel 10/10seg.
4. Trocar para acessório misturador, adicionar o azeite e o pimento cortado em tiras e refogar, slow cook/P1. Entretanto, limpar o bacalhau de peles e espinhas, e a um minuto de terminar o programa adicionar os brócolos e o bacalhau. Reservar.
5. Sem lavar a taça, trocar para acessório batedor, e bater os ovos com o iogurte, a pimenta e o tomilho, vel6/20seg. Misturar ao preparado anterior e verter para a forma forrada com a massa previamente picada com um garfo.
6. Laminar as delícias do mar e espalhar por cima, polvilhar com queijo a gosto, e levar a forno pré-aquecido a 210C por 30 min.

INGREDIENTES

- 1 EMBALAGEM DE MASSA FOLHADA (OU QUEBRADA)
- 2 POSTAS FINAS DE BACALHAU (CERCA DE 150 G DEPOIS DE LIMPO)
- 100 G DE BRÓCOLOS
- MEIO PIMENTO VERDE
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- 20 CL DE AZEITE
- 3 OVOS
- 1 IOGURTE NATURAL (OU UM PACOTE DE NATAS)
- 2 DELÍCIAS DO MAR
- QUEIJO, PIMENTA E TOMILHO QB