

QUICHE DE SOJA, ALHO FRANCÊS, BACON E COGUMELOS FRESCOS



INGREDIENTES

- 1 EMBALAGEM DE MASSA QUEBRADA
- 1 TALO DE ALHO FRANCÊS
- 150GR COGUMELOS FRESCOS MARRON
- 100GR BACON EM FIOS
- AZEITE Q.B.
- 100GR DE QUEIJO RALADO MOZZARELLA
- 3 OVOS
- 200ML NATAS DE SOJA LIGHT
- SAL E PIMENTA Q.B.
- 1 C. SOBREMESA DE ORÉGÃOS

CONFEÇÃO

1. Forrar uma tarteira com a massa quebrada e reservar.

2. Ligar o forno a 180°.

3. Partir o alho francês em rodela muito finas (só a parte branca) e partir os cogumelos também em fatias finas e reservar.

4. Colocar o acessório misturador na taça, azeite a cobrir o fundo e o alho francês. Selecionar a V. 3, 100°, 5 min. A meio do refofado abrir a tampa e empurrar o alho francês para baixo.

5. Juntar os cogumelos e o bacon, temperar com uma pitada de sal e pimenta. Selecionar a V. 3, 95°, 4 min.

6. Entretanto numa taça, bater muito bem os ovos, juntar as natas de soja e misturar bem. Temperar com uma pitada de sal, pimenta e os orégãos e reservar.

7. Deitar o preparado dos cogumelos em cima da massa quebrada, polvilhar com o queijo e verter por cima o batido dos ovos com as natas.

8. Levar ao forno durante 25 min. a 180°.

9. Servir com uma salada fresca.
