

QUICHE DE BRÓCULOS



INGREDIENTES

- MASSA FOLHADA OU UMA RECEITA DE MASSA QUEBRADA
- 300G DE BRÓCULOS FRESCOS OU CONGELADOS
- 200ML DE NATAS
- 100MG DE QUEIJO RALADO
- 3 OVOS
- 3 DENTES DE ALHO E 1 CEBOLA
- 30ML AZEITE
- 700ML ÁGUA
- SAL E PIMENTA A GOSTO

CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.

2. Corte e lave os bróculos;

3. Na taça, sem lâmina, coloque 700ml de água e o cesto para cozer a vapor com os bróculos lavados e cortados - programa Steam 10 minutos com a tampinha em modo vapor.

4. Retire os bróculos e reserve. Retire a água da taça (não precisará da mesma para a receita).

5. Coloque na taça a lâmina picadora, o alho e a cebola e colocar no Pulse por 10 segundos.

6. Substitua a lâmina picadora pela lâmina misturadora, com a espátula empurre o conteúdo para o fundo da taça, junte o azeite e ponha no programa P1 Slow Cook 5 minutos.

7. Enquanto a máquina está a trabalhar, parta os ovos numa tigela e bata-os. Depois junte as natas, o queijo em pó, sal e pimenta a gosto e misture bem.

8. Ao terminar o programa, junte os bróculos ao conteúdo da taça e inicie de novo o programa Slow Cook mais 2 minutos.

9. Enquanto a máquina trabalha estenda a massa quebrada na forma, pique a mesma com o garfo em vários locais e leve ao forno pré aquecido 5 minutos (não necessita de levar ao forno nesta fase se utilizar massa folhada).

10. Ao terminar o programa, coloque o conteúdo da taça sobre a massa e espalhe.

11. Depois regue com a mistura de ovos, natas e queijo.

12. Coloque no forno cerca de 25 a 30 minutos.
