Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Quiche di verdure

Verdure
Für die Verwertung von Resten, Überschüssen und Abschnitten von Gemüse
Sformati ed altri piatti salati cotti al forno
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Per 1 quiche:

per la pasta:

- 250 g di farina di frumento
- 150 g di burro
- sale
- burro o olio per ungere la tortiera

per la glassa:

- 200 g di crème fraîche
- 3 uova
- sale, pepe, noce moscata

per il ripieno:

- 500 o 600 g di avanzi misti crudi o cotti o scarti di verdure (ad es. le parti verdi di porro, il gambo del cavolfiore)
- eventualmente 1 patata lessa
- ad lib. erbe fresche

Preparazione:

Ammucchiate la farina sul piano di lavoro e formate una cavità al centro. Tagliate il burro in piccoli pezzi e inseriteli nella cavità della farina. Condite con un pizzico di sale e impastate fino ad ottenere un impasto compatto. Stendete l'impasto con un mattarello e mettetelo in uno stampo per quiche unto. Premete leggermente l'impasto e tagliate i bordi sporgenti. Fate alcuni buchi nella pasta con una forchetta. Mettete la teglia in frigorifero e lasciate riposare per almeno 30 minuti. Nel frattempo, mescolate gli ingredienti per la glassa.

Per il ripieno, tagliate le verdure, la patata e le erbe a piccoli pezzi e mescolate. Mettete il ripieno sull'impasto e poi versateci sopra la glassa, in modo uniforme. Coprite il ripieno con i pezzi di impasto che avevate precedentemente tagliato via dai bordi. Cuocete la quiche in forno con modalità ventilata a 180°C, per 30 – 35 minuti.

Tempo di preparazione: ca. 1 ora e 15 minuti

Suggerimento:

Per una quiche veloce, si può anche usare la pasta sfoglia pronta, al posto della pasta frolla fatta in casa.