Quiche na szybko

Z gotowego, rozwałkowanego kruchego ciasta można szybko przygotować pyszny domowy quiche i wstawić go do piekarnika. Doskonale pasuje do niego sałatka z różnokolorowych warzyw i gotowane młode ziemniaki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 g gotowego kruchego ciasta
100 g chudej szynki, pokrojonej w kostkę
4 cebulki dymki, pokrojone w krążki
2 jajka
150 ml chudego mleka
4 łyżki chudej śmietanki (lub więcej mleka)
100 g bardzo dojrzałego sera cheddar, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wylepić formę ciastem Jeśli mamy na to czas, pozostawić ciasto w opakowaniu na 20 minut w temperaturze pokojowej, żeby

po rozwinięciu nie popękało. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C (z termoobiegiem 180°C) i wstawić do środka blachę, by się rozgrzała. Nałożyć ciasto do formy o średnicy 20 cm, pomagając sobie wałkiem. Delikatnie wylepić nim brzegi oraz dno. Okroić wzdłuż krawędzi ostrym nożem. Przykryć ciasto pergaminem i ułożyć na nim zmiętą folię aluminiową. Ustawić na blasze i piec 10 minut. Usunąć pergamin i folię. Piec jeszcze 5 minut.

2) Przygotować nadzienie Wymieszać szynkę z cebulą. Wbić jajka do dużego dzbanka z mlekiem i śmietanką (lub dodatkowym mlekiem). Dodać sól i pieprz, roztrzepać.

3) Nadziać ciasto Posypać ciasto połową sera, następnie nałożyć cebulę oraz szynkę. Posypać resztą sera. Ustawić ponownie na blasze w piekarniku i zalać jajkami z mlekiem. Piec 30 minut, aż quiche się przyrumieni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 435 kcal, 15 g białka, 29 g tłuszczów (w tym 11,5 g NKT), 31 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock