Quiche z brokułami i papryką

Ten quiche pieczemy w dużej głębokiej tortownicy, rozwałkowując ciasto bardzo cienko. W każdej porcji jest więc niewiele ciasta, za to wyjątkowo dużo warzyw. Podajemy go na ciepło (a nie na gorąco ani na zimno), z kruchą sałatą polaną odrobiną sosu winegret.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

15 g masła
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
225 g cebuli, pokrojonej w grube plasterki
1 czerwona papryka, pokrojona w paski
90 g różyczek brokułów
3 duże jajka, rozmącone
225 ml chudego mleka
3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki lub szczypiorku
125 g grzybów shiitake lub małych pieczarek, pokrojonych w plasterki
115 g mrożonej kukurydzy, odsączonej

sól i pieprz

Ciasto
125 g mąki pszennej
125 g mąki razowej
szczypta pieprzu kajeńskiego
125 g zimnego masła, pokrojonego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować ciasto. Przesiać oba rodzaje mąki i pieprz kajeński do dużej miski. Dorzucić otręby, które pozostaną w sicie. Dodać masło i wyrabiać, aż ciasto będzie miało konsystencję drobnej bułki tartej. Skropić 2 łyżkami lodowatej wody i starannie wyrobić, dodając w razie potrzeby jeszcze łyżkę wody.

2) Uformować z ciasta kulę i rozwałkować na lekko poprószonej mąką stolnicy na krążek o średnicy 28 cm i grubości około 3 mm. Wyłożyć ciastem tortownicę ze zdejmowanym dnem i karbowanymi bokami o średnicy 23 cm i głębokości 3 cm. Nakłuć ciasto widelcem na całej powierzchni, przykryć i wstawić do lodówki przynajmniej na 30 minut.

3) Wstawić blachę do piekarnika i nagrzać go do temperatury 200°C. Roztopić masło na patelni i wymieszać je z oliwą. Wrzucić cebulę i starannie wymieszać, przykryć i dusić 30 minut na bardzo małym ogniu, aż zrobi się bardzo miękka.

4) Wrzucić czerwoną paprykę do rondla z wrzątkiem i blanszować minutę. Wyjąć łyżką cedzakową, włożyć do sitka, przelać zimną wodą i odsączyć. Wrzucić brokuły na 30 sekund do tego samego wrzątku, wyjąć, przelać zimną wodą i odsączyć.

5) Wyjąć tortownicę z lodówki i przykryć ciasto arkuszem papieru do pieczenia, nasypać do środka fasoli lub ryżu. Ustawić na gorącej blasze w piekarniku i piec 20 minut. Następnie usunąć papier wraz z fasolą lub ryżem i piec jeszcze

5 minut. Posmarować ciasto odrobiną rozmąconego jajka i piec kolejne 2 minuty. Wyjąć z piekarnika, pozostawiając w środku gorącą blachę. Zmniejszyć temperaturę w piekarniku do 190°C.

6) Ubić jajka z mlekiem. Dodać zioła, sól i pieprz. Wyłożyć cebulę na ciasto, dodać paprykę, brokuły, grzyby i kukurydzę. Polać warzywa jajkiem ubitym z mlekiem.

7) Wstawić quiche do piekarnika na gorącą blachę. Piec 40–45 minut, aż jajko się zetnie. Odstawić na 10 minut do lekkiego ostygnięcia i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 330 kcal, 9 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 32 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock