Quiche z kalafiorem i serem cheddar

Francuski wypiek w formie placka, który można zjeść zarówno na obiad, jak i na kolację. To danie zupełnie inne od popularnej tarty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

125 g mąki
1/4 łyżeczki soli
70 g margaryny do pieczenia
3 łyżki zimnego mleka
1 mały kalafior, ugotowany i podzielony na różyczki
50 g płatków migdałów, uprażonych
2 jajka
1/2 szklanki mleka
1/2 szklanki majonezu
170 g sera cheddar, tartego
szczypta gałki muszkatołowej, świeżo startej na tarce szczypta

pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z solą w misce. Dodać pokrojoną margarynę. Wyrabiać, aż ciasto będzie przypominało konsystencją grube okruszki bułki. Wlać mleko, ponownie wyrobić. Owinąć w folię spożywczą i wstawić na 30 minut do lodówki.

2) Rozwałkować ciasto na stolnicy oprószonej mąką, tak aby pasowało do okrągłej formy o średnicy 23 cm. Odcisnąć widelcem rowki wokół krawędzi. Przykryć dwiema warstwami folii aluminiowej. Piec 5 minut w temperaturze 230°C. Zdjąć folię i piec jeszcze 5 minut.

3) Ułożyć różyczki kalafiora na cieście. Posypać migdałami. Zmiksować jajka z mlekiem, majonezem, 140 g sera, gałką muszkatołową i pieprzem. Polać kalafiora i posypać resztą sera.

4) Piec 30–35 minut w temperaturze 180°C. Przed pokrojeniem odstawić na 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 518 kcal, 41 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 111 mg cholesterolu, 424 mg sodu, 24 g węglowodanów, 3 g błonnika, 14 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock