Quiche z kurczakiem i brokułami

Quiche to odmiana tarty w śmietanowo-jajecznej zalewie. Potrawa ta początkowo przypominała pizzę, ponieważ, tak jak ona, była robiona na spodzie z ciasta chlebowego. Później jednak przepis udoskonalono i ciasto chlebowe zostało zastąpione kruchym. Tak powstało danie, które od wieków zachwyca smakiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

kruche ciasto na spód o średnicy 23 cm
80 g brokułów, podzielonych na różyczki
125 ml mleka
180 ml śmietany 18%
4 duże jajka
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
125 g sera cheddar, startego

150 g ugotowanego rozdrobnionego mięsa kurczaka, z piersi lub udek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 190ºC. Rozwałkować ciasto, ułożyć w formie na tartę o średnicy 23 cm. Przyciąć wystające brzegi, uformować rant. Nakłuć spód widelcem. Przykryć folią. Rozsypać na wierzchu suszoną fasolę. Piec spód 15 minut. Zdjąć folię wraz z fasolą. Piec ciasto jeszcze 10 minut. Wyjąć z piekarnika, ale go nie wyłączać.

2) Zagotować wodę w rondlu. Włożyć brokuły, przykryć i gotować 5 minut. Dokładnie odcedzić i odłożyć.

3) Ubić w misce mleko ze śmietaną, jajkami, solą i pieprzem kajeńskim. Wsypać starty ser, wymieszać z masą jajeczną.

4) Rozłożyć brokuły i mięso na upieczonym spodzie. Zalać masą z serem. Piec quiche 35–40 minut, aż nadzienie się zetnie i przyrumieni. Odstawić na 30 minut do przestygnięcia. Pokroić na kawałki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 451 kcal, 21 g białka, 35 g tłuszczów (w tym 20 g NKT), 15 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 550 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock