Quiche z papryką i szynką

Papryka, i to każdego rodzaju, jest bogatym źródłem witaminy C, ale czerwona zawiera jej wyjątkowo dużo.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

375 g kruchego ciasta (mrożone należy rozmrozić) mąka, do oprószenia
1 łyżka oleju
1 cebula, drobno posiekana
1 czerwona papryka, drobno pokrojona
55 g chudej szynki, drobno pokrojonej
260 g sera ricotta
225 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego
3 duże jajka
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Rozwałkować ciasto na blacie oprószonym mąką, przełożyć do formy do tarty o średnicy 24 cm i ponakłuwać widelcem. Piec 8 minut. Wyjąć z piekarnika. Zmniejszyć temperaturę do 170°C.

2) Rozgrzać olej na dużej patelni. Wrzucić cebulę, smażyć 5 minut, aż zmięknie. Dodać paprykę, smażyć 2 minuty. Wymieszać oba składniki z szynką i rozłożyć na cieście.

3) Wrzucić do blendera ricottę, dodać jogurt, jajka, sól i pieprz. Ucierać około 2 minut. Równomiernie zalać przygotowaną masą warzywa i szynkę na cieście.

4) Piec quiche 45–55 minut, aż się zetnie. Podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 327 kcal, 14 g białka, 21 g tłuszczów, 8 g tłuszczów nasyconych, 23 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock