Quiche z warzywami

Ten quiche jest nietypowy, ponieważ nie ma spodu z ciasta. Przygotowuje się go z dużej ilości marchewki bogatej w beta-karoten – przeciwutleniacz, który pomaga zwalczać wiele chorób. Organizm przetwarza go w witaminę A.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju do smażenia
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 duża cebula, drobno posiekana
1 duża cukinia, pokrojona w drobną kostkę
1/2 łyżeczki soli
2 duże jajka
60 ml półtłustego mleka
3 marchewki, starte i osuszone papierowym ręcznikiem
120 g sera cheddar, grubo startego
1 łyżka koperku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Spryskać tłuszczem formę do pieczenia lub do tarty, o boku lub średnicy 20 cm. Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę, smażyć 3 minuty na średnim ogniu, aż zmięknie. Dodać cukinię, wymieszać i smażyć 7–10 minut na mniejszym ogniu, aż będzie miękka, a płyn na patelni odparuje. Dodać 1/4 łyżeczki soli. Zamieszać warzywa i zdjąć z ognia.

2) Roztrzepać w misce jajka z mlekiem i resztą soli. Dodać marchewkę, cukinię, ser i koperek. Wymieszać i przełożyć do przygotowanej formy.

3) Piec quiche około 45 minut, aż będzie lekko ścięty na środku. Przełożyć na metalową kratkę i pozostawić co najmniej na 10 minut. Pokroić i podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 57 kcal, 3 g białka, 4 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 2 g węglowodanów, 0,6 g błonnika, 0,4 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock