Receta de Quiche de Champiñones y Verdura

28 Ene 2016

Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de **Quiche de Champiñones y Verdura**, es un tipo de tarta salada de origen francés y es ideal para cualquier ocasión y también para que los peques de la casa tomen algo de verdura, seguro que os gustará.

Ingredientes

- **Para la pasta:**
- Harina integral (200grs)
- Huevos (dos)
- Aceite de oliva (70ml)
- Sal
- **Para el relleno:**
- Huevos (dos)
- Nata líquida (150ml)
- Calabacín (uno pequeño)
- Brócoli (dos o tres ramilletes)
- Zanahorias (una)
- Champiñones (150grs)
- Aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada

Modo de Preparación

1. Preparar la masa mezclando en un bol el aceite y poco a poco añadir la harina mezclándolo muy bien
2. Añadir los huevos y remover hasta conseguir una pasta espesa, añadir un poco de sal, espolvorear con un poco de harina y envolver la masa en fil transparente dándole forma de círculo o rectángulo de 1cm de grosor aproximadamente y dejar reposar en el frigorífico entre diez o quince minutos
3. En una sartén con un poco de aceite, refreír el calabacín y la zanahoria cortada en daditos y el brócoli en ramilltes pequeños, reservar
4. Lavar los champiñones y cortarlos en láminas, refreír en un poco de aceite y reservarlos
5. Precalentar el horno a 180º
6. Dividir la masa en dos partes y estirarla con un rodillo, poniendo un poco de harina sobre la mesa para que no se pegue
7. Colocar la masa en dos moldes, recortar los bordes sobrantes y colocar unos garbanzos crudos para que

no se levante la masa
8. Meter al horno unos 15 minutos, desmoldar los quiches y rellenarlos con las verduras y los champiñones
9. Hacer una crema mezclando los huevos, la nata y una pizca de nuez moscada en polvo, mezcla todo bien y volcarlo encima de las verduras
10. Meter al horno a 160º entre doce y quince minutos
11. Servir el quiche caliente y si queréis acompañarlo con salsa de tomate y.....buen provecho!!!