

QUICHE DE BRÒQUIL

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Bròquil (1/2 bròquil, uns 300 g de ramillets)
- Formatge ratllat fresc (150 g)
- Ous (3 unitats)
- Ceba (1/2 unitat, 60 g)
- Llet (100 ml)
- Orena (2 c/postres)
- Farina de xeixa integral (125 g)
- Oli d'oliva verge extra (3 c/soperes)
- Aigua (50 ml)
- Pebre negre (1 c/postres)
- Sal (1 c/postres)

PREU MIG PER PERSONA: 0,95€

PROVEÏDORS

MERCAT DE SANTA EULÀRIA

DES RIU:

Fruites i hortalisses Maria.

CAN CAUS: Formatge i llet

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

SALINERA EIVISSA: Sal

RECEPTA

Base Quiche:

- Barregeu la farina amb sal, orenga, aigua (tèbia) i oli d'oliva.
- Pasteu amb les mans, fins que s'hagi integrat tot.
- Afegiu dos c/soperes d'oli d'oliva al motlle del quiche.
- Estireu bé la massa per tot el motlle.

Farcit de la quiche:

- Separeu els ramells de bròquil i piqueu la ceba.
- Cuineu al vapor durant 5 min.
- A un bol afegiu els ous, el formatge ratllat, la llet i el pebre negre. Barregeu tot.
- Afegiu el bròquil i la ceba.
- Poseu tot sobre la massa de quiche.
- Cuineu la quiche al forn a 180°C uns 30 minuts fins que estigui daurada la superfície.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 455

Carbohidrats: 24,2 g

Proteïnes: 22,4 g

Greixos: 28,3 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El blat Xeixa és una varietat de blat local de gust dolç i intens. És important remarcar, que gràcies a la manca de modificacions genètiques, el contingut en gluten (la proteïna del blat) és menor, el que fa que sigui més digestiu i més assimilable per les persones.
- De manera general, pareix més interessant recomanar lactis amb el seu greix, és a dir, que no siguin desnatats. Això per una banda s'ha relacionat amb tenir menys gana entre hores (i també picar menys aliments malsans), i per l'altra banda aquest greix es requereix per una correcta absorció i assimilació de nutrients com les vitamines D, A, E i K.

