

PICCOLE QUICHES DI ORTAGGI

Ingredienti

- sale
- 2 uova
- latte (100ml)
- burro (10gr)
- zucchine (200gr)
- 2 carote
- 2 porri
- pepe nero
- panna da cucina (100ml)
- Fagiolini Primavera Findus (200gr)
- Sfoglia Leggera Findus (500gr)

Come si prepara

Fate scongelare la pasta sfoglia in rotoli.

Pulite bene gli ortaggi, tagliate le carote, le zucchine, i porri in piccole listarelle, scongelate e dividete i fagiolini a pezzetti.

Fateli cuocere separatamente per un paio di minuti in acqua bollente, leggermente salata, quindi scolateli e lasciateli raffreddare su un canovaccio pulito. Cuocete i fagiolini seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Stendete la pasta sfoglia in uno strato di circa 3 mm di spessore, ritagliatene dei cerchi e foderateci quattro stampini imburrati.

Bucherellatene il fondo e sistematevi sopra gli ortaggi lessati.

In una terrina a parte battete leggermente le uova con la panna, il latte, un pizzico di sale e uno di pepe.

Versate il composto in ogni stampino, in modo da coprire gli ortaggi.

Ponete gli stampini in forno, già caldo a 180 gradi, e fate cuocere per 30 minuti circa.

Servite i piccoli sformati tiepidi o freddi.





Difficoltà: 2

Tempo: 50

Tags

verdure, ortaggi, occasioni speciali, sformati, aperitivo, feste, antipasti caldi e freddi, quiche