



QUICHE VEGETARIANA

Ingredientes

Para 1 tarte

1 base de massa de pastelaria não cozida
1 cebola
1 pimento verde médio
100g de tomate
1 abobrinha pequena
125g de cogumelos frescos
30g de manteiga ou margarina
1/2 colher de chá de caril em pó
1/2 colher de chá de sal
1/4 colher de chá de pimenta
Uma pitada de canela moída
5 ovos
60g de leite
70g de queijo parmesão ralado

Etapas

- 1.** Alinhe as bases de massa de pastelaria cobertas com papel de alumínio de dupla espessura. Coza a 230°C durante 5 minutos. Retire o papel de alumínio; coza durante mais 5 minutos. Reduza o calor para 170°C.
- 2.** Numa frigideira, refogue a cebola, pimento verde, tomate, abobrinha e cogumelos em manteiga. Adicione o caril em pó, sal, pimenta e canela; misture bem. Coloque com uma colher na crosta.
- 3.** Numa tigela, bata os ovos. Adicione o leite e o queijo; misture bem. Verta cuidadosamente sobre os vegetais. Coza durante 40-45 minutos ou até que uma faca introduzida perto do centro saia limpa. Deixe repousar durante 5 minutos antes de cortar.