



Quiche ai broccoli e prosciutto

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Brisée
- 300 g di Broccoli
- 3 Uova
- 2 dl Panna fresca
- 2 cucchiari Formaggio grattugiato
- 100 g Prosciutto di praga
- 100 g Groviera
- 1 ciuffetto Maggiorana
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

1. In una padella saltate i broccoli con olio, sale e pepe per 4-6 minuti. Nel frattempo in una ciotola sbattete le uova con la panna, il formaggio grattugiato, la maggiorana, noce moscata, sale e pepe. Con la pasta brisée foderate una tortiera mantenendo la sua carta carta da forno. Coprite il fondo della pasta brisée con il groviera, unite il prosciutto e terminate con i broccoli. Aggiungete il composto di uova e fatelo penetrare bene negli spazi tra gli ingredienti. Infornate a 200° per 25 minuti circa.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

⌚ 45

⊕ 8 8 persone