Quiche agli asparagi

Ingredienti

- 4 Uova
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 dl di Panna
- 50 g di Gruviera
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 300 g di Asparagi
- 1 confezione di Pasta Sfoglia Rotonda

Preparazione

1. Per prima cosa preparate gli asparagi. Versate le punte ancora surgelate in acqua bollente salata e cuocete per 5 minuti circa dall'ebollizione. Scolatele, disponetele in una ciotola con acqua fredda e tenetele da parte. In una ciotola sbattete le uova con la panna e il formaggio, salate e pepate aggiungendo il basilico e un pizzico di noce moscata. Con la pasta sfoglia foderate una tortiera, coprite il fondo con gli asparagi (tenendone qualcuno da parte per decorare), riempite con il composto di uova e infornate a 200° per mezz'ora circa. Servite decorando la superficie con i restanti asparagi scaldati appena.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

50

8 8 persone