Quiche di verdure

Ingredienti

- 250 ml di Latte
- 30 g di Farina
- 25 g di Burro
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.
- 40 g di Parmigiano reggiano
- 2 Uova
- 5 Zucchine
- 4 Carote
- 2 Peperone rosso
- 1 Peperone giallo
- 1 confezione di Pasta Sfoglia Gran Spessore

Preparazione

1. Iniziate preparando la besciamella: versate 250 ml di latte in un pentolino con un pizzico di noce moscata e fatelo cuocere a fuoco lento fino a che non inizia a bollire. Intanto, in un altro pentolino, fate sciogliere 25 gr di burro, aggiungendo 30 gr di farina setacciata e un pizzico di sale. Una volta che il composto di farina e burro si sarà addensato, versate il latte poco alla volta, continuando a mescolare, fino ad ottenere una besciamella abbastanza densa. Una volta pronta, lasciatela riposare. Intanto, sbattete due uova in una ciotolina e unitevi il parmigiano. Mescolate bene il composto. Stendete la Pasta Sfoglia Gran Spessore Buitoni su una teglia, con la carta da forno già incorporata. Mondate le verdure, spuntate le zucchine, pelate le carote e i peperoni (per pelare i peperoni, cuocerli in forno ad alta temperatura, circa 250° C per 10-15 minuti). Tagliate le verdure in lunghezza, in modo da ottenere delle strisce sottili. Versate sul fondo di pasta sfoglia il composto di besciamella e uova in quantità abbondante e disponete in maniera circolare le strisce di verdure che avete ricavato, alternando i diversi tipi di verdure: devono essere disposti verticalmente, uno vicino all' altro, in maniera da creare una figura concentrica. Una volta completata la farcitura, cospargete con un po' di sale e un filo d' olio, infine infornate per circa un' ora a 180° gradi.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	23.13 g
Energia	262.19 kcal
grassi	14.44 g
Fibra	2.84 g
Proteine	9.69 g
Grassi saturi	6.24 g
Sodio	278.69 mg
zuccheri	278.69 mg

90

8 8 persone