



Quiche con finocchi,
piselli e fave

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Brisée Leggera
- 2 Finocchi
- 100 g di Piselli
- 50 g di Fave
- 200 g di Caprino
- 3 Uova
- 50 g di Parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di Olio
- Sale q.b.

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare una tortiera con la brisee e bucherellare il fondo con i rebbi di una forchetta. Coprire con della carta da forno e riempire con legumi secchi o pesetti per cottura in bianco. Cuocere per 10-12 minuti, quindi rimuovere la carta e i fagioli e tornare in forno per altri 5 minuti. A parte, scaldare l'olio in una padella antiaderente e aggiungervi i finocchi a fette per soffriggerli una decina di minuti fino ad ammorbidirli, poi conditeli con un po' di sale. Fate cuocere le fave e i piselli in acqua bollente per qualche minuto, poi scolateli e passateli sotto l'acqua fresca. Rimuovete la pellicina esterna dalle fave. In una ciotola unite le uova, il caprino e il parmigiano, unitevi i finocchi saltati, le fave e i piselli. Trasferite il composto nel guscio di brisee e infornate nuovamente per 15 minuti.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

🕒 50

👤 8 8 persone