



Quiche di primavera



Ingredienti

- 2 Uova
- 2 cucchiaini di Panna
- 2 Pomodori ramati
- Timo q.b.
- Maggiorana q.b.
- 50 g di Parmigiano
- 1 cucchiaino di Olio extra vergine di oliva
- Scalogno q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 450 g di Zucchine
- 1 confezione di Pasta Sfoglia Rotonda

Preparazione

1. Fate appassire lo scalogno tritato con 1 cucchiaino abbondante di olio. Aggiungete le zucchine scongelate, unite i pomodori tagliati a fette e mescolate tutto insieme per qualche minuto su fuoco basso. Salate e pepate. In una ciotola sgusciate le uova, sbattetele leggermente, unite 2 cucchiaini di panna, un cucchiaino di timo e maggiorana tritati, sale e pepe. Disponete la pasta sfoglia in una teglia di 24 cm di diametro adagiandola sulla carta speciale in cui si trova avvolta, distribuitevi sopra le verdure, versatevi il composto di uova e latte e cospargete con il parmigiano. Cuocete in forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

⌚ 45

⊕ 8 8 persone