



Quiche primavera

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Sfoglia Rettangolare
- 450 g di Zucchine
- 450 g di Fave
- 80 g di Speck
- 1 Scalogno
- 50 ml di Latte
- 4 Uova
- 4 cucchiaini di Parmigiano reggiano grattugiato
- 1 rametto di Maggiorana

Preparazione

1. Fate appassire lo scalogno tritato con 2 cucchiaini di olio, aggiungete le fave e insaporitele per 2 minuti, mescolando. Unite ora le zucchine nella padella e mescolate tutto insieme per circa 15 minuti a fuoco basso. Salate e pepate e unte lo speck. In una ciotola sgusciate le uova, sbattetele leggermente, unite il latte, qualche fogliolina di maggiorana, sale e pepe. Disponete la pasta sfoglia in una teglia da plumcake, in modo da rivestirla tutta, mantenendo la sua carta da forno. Bucherellate il fondo, distribuitevi sopra le verdure con lo speck, versatevi il composto di uova e latte e cospargete con il Parmigiano rimasto. Cuocete in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti.

Informazioni nutrizionali

carboidrati
Energia
grassi
Fibra
Proteine
Grassi saturi
Sodio
zuccheri

⌚ 40

⊕ 8 8 persone