



## Quiche di verdure e caprino

### Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Brisée Rettangolare Buitoni
- 2 carote
- 2 zucchine
- 10 punte di asparago
- 1 uovo
- 100g di caprino
- 2 cucchiaini di latte
- 100 g di parmigiano
- q.b. sale
- foglioline di timo
- 1 pizzico abbondante di noce moscata

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200° C.
2. Srotolare la brisée su una teglia rettangolare, mantenendo la sua carta da forno. Fate cuocere la pasta in bianco, coprendola con carta forno e pesetti per cottura o legumi, per 15 minuti.
3. Lavare e tagliare le verdure a bastoncino, farle cuocere a vapore o nel microonde fino a quando non si saranno ammorbidite.
4. A parte sbattere insieme le uova, il latte, il caprino e il parmigiano. Condire con noce moscata e un pizzico di sale. Versare la crema ottenuta nella base precotta.
5. Una volta che le verdure si saranno intiepidite, sistematele sulla crema. Infornate nuovamente per 10/12 minuti. Guarnite con foglioline di timo e servite tiepida.

### Informazioni nutrizionali

carboidrati	20.39 g
Energia	297.2 kcal
grassi	17.24 g
Fibra	2.7 g
Proteine	14.52 g
Grassi saturi	9.01 g
Sodio	829.71 mg
zuccheri	3.56 g

🕒 45

⊕ 6