Quiché de Puerro y Tomate Seco

con Relleno de Tofu y Albahaca

El tofu nos da la base para hacer infinitas preparaciones. En esta cena, lo aprovechamos como relleno y reemplazo del huevo. Una masa de tarta casera y riquísima, hace de este quiché una cena completa, nutritiva y exquisita. Sugerencia: acompañalo con una ensalada de verdes.. ¡y disfrutá!

Contiene: Soja • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

1/2 taza de tomates secos

1 bloque de tofu

0,5 cdita. de cúrcuma

albahaca

1 cdita. de orégano

1 masa de tarta casera

puerro

Nutrición por porción: Calorías 330 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 28 g, Proteínas 23 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Procesadora
- ✓ Molde de tarta (23 cm aprox.)

Comé más plantas.

Quiché de Puerro y Tomate Seco

con Relleno de Tofu y Albahaca

1 – Prepará los ingredientes

• Precalentá el horno a 180°.

• Lavá los **productos frescos**.

• Descartá la raíz del **puerro** y la parte verde oscura. Cortá finamente la parte clara y enjuagá bien en un colador.

• Cortá los **tomates secos**.

• Rompé a mano las hojas de **albahaca**.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – Salteá el puerro

• Colocá una sartén grande a fuego medio y agregá 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Una vez que el aceite esté caliente, agregá los **puerros en rodajas** y una pizca de sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y se doren un poco, aproximadamente de 8 a 10 minutos.

3– Procesá la mezcla

• Escurrí el **tofu** y trituralo en un procesador de alimentos. Agregá la **cúrcuma**, el **orégano seco**, ½ (1) cucharadita de sal y ¼ (½) cucharadita de pimienta. Procesá hasta que el **tofu** esté suave y la mezcla tenga un color uniforme.

• Agregá los **puerros cocidos**, los **tomates secos** en rodajas y la **albahaca** en la mezcla de tofu.

4 – Horneá, ¡serví y disfrutá!

• Extendé la **base de tarta** directamente sobre un molde apto horno previamente engrasado con aceite vegetal, y pinchala con un tenedor unas 5 veces en distintos lugares de la base (si estás cocinado el plan de 4 porciones, necesitás dos moldes).

• Incorporá el **relleno de quiché** de manera uniforme sobre la base de tarta. Colocá el **quiche** en el horno y horneá hasta que esté ligeramente dorado en la parte superior y firme al tacto, aproximadamente de 20 a 25 minutos. ¡Serví y disfrutá!

Sugerencia: Podés acompañar este quiché de tofu con una ensalada de verdes ;)

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear