

# Quiché de Tofu

con Corteza de Papa y Ensalada Fresca

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Necesitas Procesadora

🏷️ Alto en proteínas

Dejamos el trigo a un lado y reemplazamos la tradicional masa de quiche por una corteza de papa riquísima, y preparamos este quiche horneado con una crema de tofu hiper fácil de hacer. Acompañamos con ensalada fresca ¡y a comer!

Contiene: Soja

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

## Ingredientes en la caja



2 papas



1/4 taza de  
tomate seco



1 tofu



3/4 cdita.  
de  
cúrcuma



1 cdita. de orégano y  
albahaca



2 rabanitos



1 cebolla  
colorada



100 gr de  
espinaca

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Vinagre de vino tinto (o cualquier otro)

## Utensilios

- ✓ Fuente apta horno
- ✓ Procesadora

**Nutrición por porción:** Calorías 530 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 43 g, Proteínas 30 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.

Comé más plantas. 🌱



# Quiché de Tofu

## con Corteza de Papa y Ensalada Fresca



### 1 – EMPEZÁ A PREPARAR

- Pre calentá el horno a 200 grados.
- Enjuagá y cortá en rodajas finas (lo más finas posible) las **papas**.
- Cortá los **tomates secos**.



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 – PREPARÁ LA BASE DE PAPA

- OPCIÓN 1: Colocá una sartén mediana apta horno a fuego medio-alto con 2 cucharadas de aceite de oliva. Luego, colocá las **rodajas de papa** en el aceite caliente, superponiendo ligeramente cada una, hasta que el fondo y los lados de la sartén estén completamente cubiertos. Espolvoreá con sal y pimienta y cociná hasta que las papas estén crocantes en el fondo, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
- OPCIÓN 2: En un bowl combiná las **rodajas de papa** con 2 o 3 cucharadas de aceite y revolvé para cubrir. Luego armá la base de papa directamente en una fuente de horno y hornéala por 15-20 minutos.

### 3 – PREPARÁ EL RELLENO Y HORNEÁ

- Escurrí el **tofu** y desmenuzalo en una procesadora. Agregá la **cúrcuma**, el **orégano**, la **albahaca**,  $\frac{1}{2}$  (1) cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cucharadita de pimienta.
- Procesá el **tofu** hasta que quede suave y la mezcla tenga un color uniforme. Agregá las rodajas de **tomates secos** a la mezcla de tofu.
- Extendé el **relleno de quiche** uniformemente sobre la corteza de papa con una espátula. Colocá el **quiche** en el horno y hornéalo hasta que esté ligeramente dorado en la parte superior y firme al tacto, aproximadamente de 20 a 25 minutos.

### 4 – PREPARÁ LA ENSALADA ¡Y A COMEEER!

- Lavá los **vegetales**.
- Cortá el **rabanito** en rodajas finas. Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla** y cortá en tiras gruesas la **espinaca**.
- Agregá la **espinaca** a un bowl grande junto con el **rabanito** en rodajas y la cantidad de **cebolla** en rodajas que deseés. Agregá 1 cucharada de vinagre de vino tinto (u otro vinagre), 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Mezclá bien la ensalada para combinar.
- Cortá rodajas el **quiche de tomate seco** directamente de la sartén. Serví en platos grandes con la **ensalada** a un lado, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

