

# Quiché Mediterráneo

## con Tofu y Vegetales Salteados

holaveggie

🕒 40 minutos

📊 Fácil

👉 Necesitas procesadora

Estos quiches sin corteza están rellenos de verduras mediterráneas: zuquini, morrón, tomates y ajo. La masa de es muy simple de preparar. Básicamente, colocamos todos los ingredientes en un procesador de alimentos, dejamos que haga su magia durante unos segundos y luego dejamos reposar mientras preparamos las verduras. Acompañamos con una ensalada fresca.

Contiene: Soja

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

### Ingredientes en la caja



1 tofu



1,5 taza de  
harina de  
garbanzo  
condimentada



1/3  
lechuga



60 gr de  
queso



1/4 cdita. de  
chile en  
escamas



1 cebolla



3 dientes de  
ajo



1 morrón



1 zuquini  
pequeño



15 tomate  
cherry

### Ingredientes en casa

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

### Utensilios

- ✓ Procesadora
- ✓ Sartén o fuente apta horno

**Nutrición por porción:** Calorías 332 kcal, Grasas 8 g, Carbohidratos 40 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.

Comé más plantas. 🌱

# Quiché Mediterráneo

## con Tofu y Vegetales Salteados



1

### 1 – PREPARÁ LA MEZCLA

- Pre calentá el horno a 180 grados.
- Agregá el **tofu**, la **harina de garbanzo especiada** y 1 (2) taza\* de agua a la procesadora. Procesá durante unos segundos hasta que esté bien combinado. Transferí la mezcla a un bowl y reserva mientras preparás las verduras.

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

### 2 – EMPEZÁ A COCINAR

- Pelá y picá la **cebolla** y el **ajo**. Cortá a la mitad el **morrón**, desechá el tronco, el centro blanco y las semillas y cortalo en cubitos. Cortá en cubitos el **zucchini** y cortá a la mitad los **tomate cherry**.
- Reservá la mitad de los **tomate cherry** para la ensalada.
- Calentá una cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, agregála **cebolla** y el **ajo**. Cociná durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que esté suave. Agregá el **morrón** y el **zucchini** y continuá cocinando durante 5-7 minutos hasta que las verduras estén cocidas.
- Condimentá con sal y pimienta y agregá los **tomates cherry**, cociná por otros 2 minutos.
- Retirá del fuego, reservá **1/4 de las verduras** y transferí el resto de las **verduras** a la **mezcla de quiché**.



3

### 3 – HORNEÁ EL QUICHÉ

- Aceitá tres sartenes o fuentes apta horno de 15 cm (o usá una grande directamente). Dividí la **mezcla de quiché con verduras** en las sartenes y cubrí con las **verduras reservadas**.
- Horneá durante 25-30 minutos.



4

### 4 – PREPARÁ LA ENSALADA, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá la **lechuga** en tiras no muy finas. Cortá el **queso** en cubos o desmenuzalo con la mano. En un bowl combiná la **lechuga**, los **tomate cherry reservado** y el **queso**, agregá un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto.
- Una vez listo el quiché, dejá enfriar por unos 5-7 minutos antes de servir. Espolvoreá **escamas de pimienta rojo** por encima y acompañá con **ensalada fresca**.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

