



MENÚ
TIPUS DE MENJAR: Primer plat

Temps d'elaboració: 50 min.
Cost aproximat: 10€

QUICHE LORRAINE

INGREDIENTS NECESSARIS

- Massa brisa
- 200ml de crema de llet
- 6 ous
- 1 paquet Formatge ratllat
- 2 cebes
- Oli d'oliva, sal i pebre
- Verdures (carbassó, bròquil...)
- Tomàquets cherry's
- Bacon

ESTRIS I MATERIALS NECESSARIS



PETITA HISTÒRIA DEL PLAT

La quiche (pronunciació «quix») és una recepta originària de França, de la regió de Lorena (fronterera amb Alemanya). És un pastís salat que té moltes variants (es pot fer amb molts ingredients), però tradicionalment només portava ous, crema de llet o nata fresca i la pasta brisa.

Amb el temps, es van anar incorporant diferents ingredients (verdures, formatge, embotit, etc.). L'expressió escrita quiche lorraine apareix escrita per primer cop l'any 1605.

ELABORACIÓ

1. Posarem el forn a preescalfar a 200 graus.
2. Rentarem bé totes les verdures, les pelarem i les tallarem a trossets petits.
3. Les posarem en una paella a foc mig i els sofregirem. Uns 10 minuts i ho retirarem del foc.
4. Posarem la crema de llet i els ous dins d'un bol i ho batrem perquè es barregi bé.
5. Seguidament incorporarem les verdures que hem sofregit i la meitat del formatge ratllat, un parell de polsims de sal i un de pebre i barrejarem bé tots els ingredients.
6. Agafarem el motlle i l'untarem amb oli perquè la massa no s'enganxi o farem servir paper de forn. Seguidament, hi posarem damunt la massa brisa, de manera que agafi la forma del motlle.
7. Un cop fet això punxarem la massa amb una forquilla, per tal que es cogui millor i, seguidament, hi posarem la barreja que tenim al bol.
8. Hi posarem una mica de formatge ratllat al damunt i els cherry's i ho posarem al forn durant 30 minuts.
9. Passats aquests 30 minuts ho podem treure del forn i ja tindrem la quiche llesta.

QUIN ASPECTE TÉ?



IDEES I CONSELLS PRÀCTICS



- ① La massa brisa és un tipus de massa que s'usa en postres i pastissos. En el cas de preparar una quiche també podem usar massa de pasta fullada.
- ① **Reservar** un ingredient vol dir deixar-lo reposar en un lloc una vegada l'hem cuinat per usar-lo més endavant en l'elaboració del plat que estem preparant.
- ① Quan preparem la quiche, podem posar-hi tota mena d'ingredients, com ara cansalada, frankfurt, gambes, surimi, altres verdures, formatge blau... És qüestió de fer servir la imaginació i innovar. Animeu-vos!!!