



Quiche lorraine cu spanac și brânză, fără aluat

Pași: 5

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

450 g	brânză de vaci	300 g	spanac congelat și dezghețat, scurs de lichid
220 g	brânză de capră proaspătă sau cașcaval	4	ouă
1 legătură	de ceapă verde		sare
	piper		

Mod de preparare

Acest quiche este mult mai lejer, pentru că se prepară fără aluat, iar brânza are un conținut redus de grăsimi, ceea ce nu îl face cu nimic mai prejos decât un quiche lorraine clasic.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 160°C.

Pasul 2. Într-un bol, bate ouăle cu brânza de vaci.

Pasul 3. Adaugă spanacul stors de lichid, ceapa verde tocată, brânza de capră sau cașcavalul, sare și piper după gust.

Pasul 4. Pune compoziția într-o formă de tartă căptușită cu hârtie de copt.

Pasul 5. Dă la cuptor timp de 45 până la 60 de minute, până devine ferm și ușor rumenit.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie:

Quiche lorraine cu spanac și brânză, fără aluat

Stand 30.09.2023