

Quiche de Espinafres

INGREDIENTES PARA 10 FATIAS

1 base de massa quebrada
170g de folhas de espinafres
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho picado
100g de bacon cortado em tiras
100g de queijo mozzarella ralado
4 ovos
200 ml de natas
250 ml de leite
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f25/quiche-espinafres-42994/>

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira leve ao lume o bacon e deixe saltear um pouco.
Depois do bacon salteado, retire-o com uma escumadeira para uma tigela.
2. À gordura que ficou, junte o azeite e o alho.
Mexe e adicione os espinafres.
Tempere com umas pedrinhas de sal.
Deixe saltear em lume forte até que os espinafres percam a água.
3. Parta os ovos para uma tigela.
Junte as natas e o leite.
Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
Mexe bem com uma vara de arames.
4. Caso a massa seja caseira, polvilhe a bancada com um pouco de farinha e estenda a massa.
Forre uma forma para quiche com 28 cm de diâmetro com a massa.
Acalque bem e retire o excesso.
5. No fundo da tarteira, coloque metade do queijo, os espinafres, o bacon, o restante queijo e por fim o líquido que preparou.
6. Leve ao forno pré-aquecido nos 170°C e deixe cozer durante 40 minutos.
Depois da quiche cozida, retire e deixe repousar durante 10 minutos.
Passado o tempo, desenforme e sirva.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!