

QUICHE DE VERDURAS

La Quiche es un plato tradicional originario de la región de Lorena, en el noreste de Francia.

La palabra “quiche” deriva del término alemán “kuchen” (que significa “pastel”) o del dialecto lorenés francés “küchen”.

Este delicioso platillo ha conquistado paladares en todo el mundo y tiene una historia interesante.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento morrón – Sal
- Pimienta en polvo
- Aceite
- 70 gr. de espinacas
- 70 gr. de brócoli
- 2 zanahorias
- 2/3 de taza de crema vegana

Receta: Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

- Queso de papa tipo fondue

Receta: Queso de papa tipo fondue 2.0 – Cocina Vegan Fácil ()

- 1/3 taza harina garbanzo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón rojo (previamente lavado, desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Movemos por 30 segundos. Agregamos 70 gramos de floretes de brócoli (Previamente hervidos con un poco de sal, colados y picados en trozos pequeños) Mezclamos 30 segundos. Agregamos 70 gramos de espinacas cortadas en trozos y mezclamos 30 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y rayadas en rayador de orificio grande. Mezclamos durante un minuto.

un poco de pimienta. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua de la cocción del brócoli. Mezclamos, Tapamos la sartén y bajamos el fuego a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

un tazón ponemos $\frac{1}{3}$ de taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción del brócoli. Mezclamos. Si queda muy espesa, agregamos un poco más de agua. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Nos debe quedar una consistencia no muy líquida. Vaciamos la mezcla en la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Vaciamos el contenido de la licuadora a la sartén donde tenemos la verdura. Agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Engrasamos un molde, enharinamos o podemos poner pan molido si gustan.

Vaciamos nuestra mezcla en el molde y extendemos bien.

queso de papa a cubrir toda la superficie y lo metemos al horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F durante 35 minutos.

del horno y apagamos.

.

Ver video

@tonicruz2812

Espectacular el Quiche un plato fácil y muy nutritivo. Como siempre estais geniales. Un gran saludo desde Cataluña España.

@aimealmeidajarillo2530

Muchas gracias por compartir sus recetas y la verdad se antojan mucho cuando su hijo lo prueba muy buena mancuerna usted y su hijo reciban un fuerte abrazo desde Orizaba, Veracruz dlb

@RosaRosa-mh7hx

Deliciosa receta! tengo que hacerla pronto. Claro Alfonso! todas las recetas que ustedes nos dan son riquísimas. Sra. Deyanira y Alfonso gracias por enseñarnos a comer sano y sin maltrato animal. Ustedes son mis ídolos! Saludos a toda nuestra gran familia vegana.

@simplémenteyo4339

Esta noche para cenar... quiche de verduras!!!! nunca dejen de subir videos los amo.