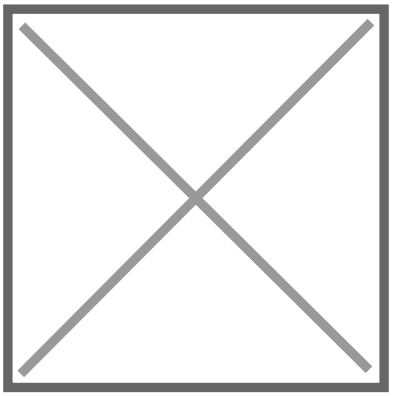

Quiche de calabacÃn con panceta (bacon)

DescripciÃ³n

default watermark

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 14

Esta receta es de Karlos ArguiÃ±ano. Es una receta sencilla, rica y que se hace en poco tiempo.

Otra receta de quiche, creo que se nota que en casa nos gustan mucho, ademÃ¡s, segÃºn sus ingredientes, suele ser un plato completo. AquÃ tenÃ©is otras recetas de quiche que a lo mejor os animÃ¡is a hacer. *Quiche de verduras*, *Quiche de salmÃ³n*, *Quiche de morcilla, espinacas y manzana*, *Quiche de puerros y gambas*.

Lo bueno de este tipo de recetas es que si no os gusta alguno de los ingredientes que llevan, lo podÃ©is sustituir por vuestros preferidos.

Ingredientes: **(Para cuatro o seis personas).**

- 1 lÃ¡mina de pasta brisa o quebrada.
- 1 calabacÃn mediano.
- 8 lonchas de panceta o bacon, no muy gruesas.
- 2 puerros.
- 3 huevos.
- 400 ml de leche evaporada.
- Sal, aceite de oliva, nuez moscada, pimienta (opcional).

PreparaciÃ³n:

Escogemos un molde desmoldable, untamos con aceite y lo cubrimos con la pasta brisa, por todas partes. En este proceso la receta original pone que retiremos la pasta sobrante, pero a mi me gusta que quede un poco mas alto que el relleno, asÃ que **yo no retiro nada.**

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 1 QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 2

Precalentamos el horno a 180ÂºC, calor arriba y abajo.

default watermark

Cubrimos toda la pasta con el mismo papel que trae, colocamos por encima unos garbanzos para que la pasta no suba (utilizo siempre los mismos para estos menesteres) y horneamos durante 25-30 minutos. Ya horneada, retiramos los garbanzos, el papel y reservamos.

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 3

Lavamos y picamos los puerros y el calabacÃn por separado, reservamos.

Retiramos la piel de la panceta, troceamos no demasiado menuda y reservamos.

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 6

En una olla ancha y baja vertemos aceite de oliva y echamos los puerros a pochar. Cuando veamos que estan blandos, aÃ±adimos el calabacÃn, removemos y dejamos que se ablande. No es necesario que hagan del todo, en el horno se terminan de hacer. Salpimentamos.

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 4 QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 5

default watermark

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 9

Incorporamos el bacon al guiso, mezclamos bien durante unos minutos, retiramos del fuego y reservamos.

En un bol grande cascamos los huevos, vertemos la leche, espolvoreamos la nuez moscada y mezclamos bien con ayuda de una varilla. Rectificamos de sal. Reservamos.

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 7 QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 8

Vertemos las verduras y la panceta en el bol del huevo y la leche, mezclamos bien y pasamos todo a nuestro molde, sobre la galleta. Horneamos a 180ÂºC, calor arriba y abajo, **poniendo el quiche de la mitad hacia abajo del horno**, durante 15 minutos aproximadamente. **Ya sabemos que el tiempo del horno es relativo, depende de la potencia del mismo.**

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 11

default watermark

Sacamos, dejamos atemperar unos minutos, desmoldamos y a disfrutar de este quiche.

Â¿QuÃ© os esta diciendo? CÃ³meme, cÃ³memeâ?¦.

QUICHE DE CALABACÃ•N CON PANCETA 13

Consejo: En esta receta tambiÃ©n se puede hacer el sofrito con antelaciÃ³n.

No olvidÃ©is que podÃ©is visitarnos en Facebook: facebook.com/masqpostres .

CategorÃa

1. Huevos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n
abril 26, 2016
Autor
admin