



Quiche de calabacín con panceta (bacon)

Descripción



Esta receta es de Karlos Argui 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, además, según sus ingredientes, suele ser un plato completo. Aquí tenéis otras recetas de quiche que a lo mejor os anim is a hacer. [Quiche de verduras](#), [Quiche de salmón](#), [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 podéis sustituir por vuestros preferidos.

Ingredientes: (Para cuatro o seis personas).

- 1 lámina de pasta brisa o quebrada.
- 1 calabacín 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).

Preparación:

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



Precalentamos el horno a 180°C, calor arriba y abajo.

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.



default watermark

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

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



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

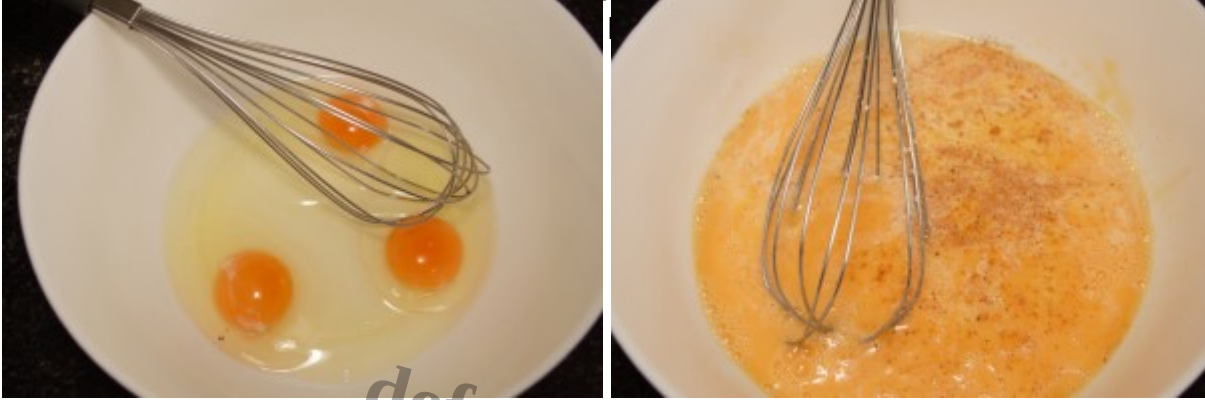


default watermark



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



default watermark

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 180°C, 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.**



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

default watermark

¿Qué os esta diciendo? Cállame, cállame!.



Consejo: En esta receta también se puede hacer el sofrito con antelación.

No olvidéis que podéis visitarnos en Facebook: facebook.com/masqpostres .

Categoría

1. Huevos

2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

abril 26, 2016

Autor

admin

default watermark