Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Quiche de Bacalhau

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 400 g Bacalhau Desfiado Pescanova
- 50 g Espinafres Pescanova
- 1 emb. massa quebrada
- 2 cebolinhas;
- 1 dente de alho
- ½ alho francês;
- 1 cenoura
- 100 m leite meio gordo
- 150 ml crème fraîche
- 50g queijo emental
- 3 ovos; cebolinho q.b.
- azeite, sal, pimenta, noz moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
429 Kcal	**24** g	**18** g	**29** g

Preparação

1. Cubra o fundo de uma frigideira com azeite e refogue o alho picado, a cebolinha em meias luas finas, o alho francês cortado em rodelas, os espinafres em juliana e a cenoura ralada. Reserve.

2. Junte o Bacalhau Desfiado descongelado, com o leite. Tempere com uma pitada de sal. Bata os ovos com o crème fraîche, misture o queijo ralado no momento e tempere com pimenta e noz moscada. Junte este preparado com o anterior, reserve.

3. Entretanto forre uma tarteira com a massa quebrada, pique o fundo com um garfo e leve ao forno cerca de 10 min. Retire e verta o recheio. Polvilhe com mais um pouco de queijo ralado e vai ao forno a 180º até dourar.

Produtos Associados

Bacalhau Desfiado

400 g