



Quiche de Bacalhau



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



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 ml 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 rodela, 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 180° até dourar.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado 400 g**
Embalagem: **400 g**