

QUICHE D'ALBERGÍNIA I FORMATGE DE CABRA

Una quiche (pronunciació, "quix") és una mena de pastís salat d'origen francès. Té una base de pasta brisa (dita també trencada) crua, que s'omple amb una barreja molt líquida de llet, ous i farina, a la qual es poden afegir ingredients al gust, que tradicionalment es decora amb una mica de formatge ratllat abans de coure-la al forn.

Dificultat: mitja

Temps total: 2h.

Racions: 5

Ingredients

- 200 g de farina fluixa
- 100 g de mantega molt freda a trossets
- 1 cullerada d'aigua freda
- Un pessic de sucre
- Un pessic de sal
- 3 ous
- 200 g d'albergínies (pesades sense capoll)
- 2 porros
- 2 alls
- 150 g de formatge de cabra
- 150 g de nata líquida
- 8 fulles d'herba-sana
- Oli d'oliva, sal, pebre i nou moscada



Grup Filomena 

Preparació

Prepareu primer la base: mescleu el sucre i la sal amb la cullerada d'aigua. Tamiseu la farina i mescleu-la amb la mantega amb les puntes dels dits fins que us quedi una barreja de textura arenosa. Afegiu-hi l'aigua i mescleu-ho bé, però manipulant la pasta durant el mínim temps possible (si és massa seca, afegiu-hi una altra cullerada d'aigua). Feu una bola, emboliqueu-la amb film i deixeu-la reposar a la nevera durant 2 hores.

Pel farciment: netegeu les albergínies, l'herba-sana i els porros. Talleu les albergínies a daus, saleu-les i poseu-les a escorre durant almenys ½ hora. Saltegeu les albergínies i quan siguin mig cuites afegiu-hi el porro i l'all picats. Acabeu de coure el conjunt i poseu-lo a escorre dins un colador fi per eliminar l'excés d'oli. Quan la pasta hagi reposat el temps indicat, enceneu el forn a 190°. Unteu un motlle de 20 cm de diàmetre amb mantega.

Esteneu la pasta damunt la superfície de treball prèviament enfarinada, ajudant-vos de corró fins a aconseguir una capa fina. Folreu el fons i les parets del motlle amb la pasta i punxeu-la amb una forquilla. Cobriu-la amb un paper de forn i poseu-hi un pes damunt per impedir que s'estufi en coure. Coeu la pasta al forn durant 25 minuts. Traieu-la del forn, elimineu el pes i el paper de forn i pinteu-la amb un ou batut. Torneu-la a enfornar immediatament durant 5 minuts més (o fins que agafi color).

Mescleu les albergínies amb la part d'ou que us ha quedat després de pintar la base i els altres dos ous (batuts). Afegiu-hi el formatge a trossos, la nata, pebre, l'herba-sana picada i un pessic de nou moscada ratllada. Mescleu bé tots els ingredients, comproveu el punt de sal i aboqueu la mescla damunt la pasta, enforneu la quiche durant 30 minuts més, o fins que s'hagi daurat la superfície. Comproveu que és cuita punxant el centre amb un escuradents, que n'ha de sortir eixut. Deixeu refredar la quiche i serviu-la freda

BON PROFIT !

Informació nutricional per 1 ració

Calories 309 kcal

Proteïna 10 g

Carbohidrats 17,6 g

Greixos 22,1 g

Fibra 1,9 g