

QUICHE DE ESPINACAS Y CALABACIN CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

Para la masa

200 gr de harina
90 gr de mantequilla
1 huevo
20 ml. de agua fría
1/2 cucharada de sal
2 cucharadas de semillas de amapola

Para el relleno

400 gr de espinacas
2 calabacines
1 cebolleta
150 gr de queso crema
Queso emmental rallado, unos 100 gr aprox
200 ml de leche
60 ml de nata
3 huevos
Sal
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Masa

Hacemos una montañita con la harina y un agujero en medio donde ponemos la mantequilla bien fría de la nevera cortada en daditos, la sal, el huevo y las semillas de amapola. Lo vamos mezclando con los dedos, deshaciendo la mantequilla fría con la harina hasta que tengamos una textura como de arena, entonces añadimos el agua fría y seguimos mezclando hasta que tengamos una textura ligada, entonces la amasamos con la mano hasta que quede bien firme. Formamos una bola, la cubrimos con papel film y la dejamos en la nevera durante un rato, como una media hora, así no se nos romperá cuando la estiremos.

Estiramos la masa, va muy bien hacerlo entre dos trozos de papel de hornear. Engrasamos con mantequilla el molde que utilizaremos y después ponemos debajo un disco de papel de hornear y también lo engrasamos para ayudar después a desmoldar.

Pinchamos la masa de nuestro quiche con un tenedor para que al cocer no se levante ni forme burbujas y la cocemos en el horno precalentado a 160 °

durante 20 minutos, hasta que empiece a estar dorada, la sacamos y la reservamos.

Relleno

Sofreímos la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite hasta que esté transparente, entonces añadimos los calabacines cortados en rodajas delgadas y lo sofreímos hasta que estén tiernos.

En otra sartén rehogamos las espinacas con un poco de aceite, enseguida disminuyen de tamaño y estarán hechas. Las escurrimos muy bien y las añadimos a la sartén con el resto de verduras, damos unas vueltas para mezclar bien los sabores.

En un bol batimos los huevos, la leche, la nata, un poco de sal y una pizca de pimienta negra recién molida.

Ponemos las verduras del relleno sobre la pasta cocida, repartimos el queso crema en montoncitos y encima vertemos la mezcla de la leche, nata y huevos.

Por encima esparcimos el queso emmental rallado y lo cocinamos en el horno caliente a 180 ° por 30 minutos, o hasta que esté bien dorado por encima y el huevo bien cuajado. Antes de servir lo espolvoreamos por encima con pimienta rosa. Su sabor combina muy bien con el resto de ingredientes y da un toque de color muy bonito.