

Quiches



c | végétariens



Tarte de Alho Francês

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

500g de alho francês
2 colheres (sopa) de farinha integral
1,5dl de leite
2 ovos
2 colheres (sopa) de iogurte natural
75g de queijo ralado
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Corte o alho francês em rodela com cerca de 1cm de espessura. Introduza em água a ferver temperada com sal e deixe cozer 5 minutos. Escorra muito bem. À parte, misture a farinha com o leite frio. Junte os ovos, o iogurte e o queijo ralado e tempere com sal e pimenta. Cubra a massa com o preparado de alho francês. Leve a cozer em forno bem quente durante cerca de 25 minutos.

Tarte de Atum 1

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 cebola grande picada
3 dentes de alho picados
4 colheres (sopa) de azeite
2 cenouras raladas
2 carcaças
2,5dl de leite
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha maizena
3 latas de atum bem escorridos
Azeitonas pretas descarapadas (a gosto)
Sal e pimenta q.b.
Orégãos q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Num tacho, cozer a cebola com o azeite e um pouco de água. Junte a cenoura, o pão previamente desfeito no leite, o ovo, a farinha maizena, as azeitonas a gosto e o atum. Tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa e retire do lume.

Deite o preparado na tarteira previamente forrada com a massa.

Por fim, salpicar com orégãos e leve a cozer no forno bem quente até estar cozida.

Tarte de Atum 2

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

2 latas de atum bem escorridos
1 lata de milho doce
1 cenoura
½ cebola
1 colher de salsa
1 dente de alho
Noz-moscada e pimenta q.b.
2 ovos
½ embalagem de iogurte natural
Queijo q.b.
Orégãos q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Vai ao lume a cebola, salsa, alho, azeite, atum, milho doce, cenoura, noz-moscada, pimenta, ovos e iogurte. Deite na forma e, sobre o preparado, coloque o queijo e os orégãos.

Tarte de Espinafres e Queijo

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Sal q.b.
1 dl de água

Recheio:

300 g de folhas de espinafres
½ colher (sopa) de azeite
Sal q.b.
3 ovos
2 dl de iogurte natural
Pimenta q.b.
80 g de queijo ralado em fios (tipo *mozzarella*)

Preparação:

Peneire a farinha para uma tigela, junte o azeite e trabalhe com as mãos até obter uma areia grossa. Tempere com uma pitada de sal, adicione a água e amasse até ligar. Estenda a massa com o rolo sobre uma superfície enfarinhada e forre uma forma com 24 cm de diâmetro. Deixe repousar no frigorífico durante 10 minutos. Pique o fundo da tarte com um garfo, e coza em forno médio (220° C) durante 15 minutos.

Entretanto, lave as folhas de espinafres, enxugue-as bem e salteie em azeite e um pouco de água. Tempere com sal e espalhe sobre a caixa de massa. Bata levemente os ovos numa tigela, junte o iogurte, tempere com sal e pimenta e deite sobre os espinafres.

Polvilhe com o queijo ralado em fios e leve de novo ao forno a 180° C durante 30 minutos, ou até que o recheio esteja firme.

Tarte de Atum com Espinafres

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 molho de espinafres
1 cebola (grande)
1 alho francês
200g de queijo ralado (flamengo)
1 chávena (chá) de leite
2 latas de atum bem escorrido
2 ovos
2 colheres (sopa) de azeite
Sal q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Lave muito bem os espinafres e corte-os em pequenas porções. De seguida, lave o alho francês e corte-o às rodelas.

Coloque um pouco de azeite e água num tacho e refogue a cebola com o alho francês (até alourarem), em lume brando. Adicione-lhes os espinafres e salteie a mistura obtida, durante alguns minutos.

Junte o atum ao preparado anterior e deixe cozer, durante mais algum tempo.

Pique o fundo da tarteira com o auxílio de um garfo e cubra-o com recheio preparado anteriormente.

Bata o leite com os ovos. Adicione grande parte do queijo ralado e envolva muito bem a mistura. Espalhe-a sobre o recheio que se encontra na tarteira.

Aplique o restante queijo ralado.

Leve a tarte a cozer no forno, à temperatura de 180°C, durante 30 a 40 minutos (aproximadamente) ou até o recheio se tornar firme a dourado.

Tarte de Frango e Brócolos

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

300g de frango já cozido
1 alho francês
1 pimento
250g de brócolos
5 ovos
25dl de leite
150g de queijo fresco
Sal
Pimenta
2 colheres de queijo ralado

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Desfie o frango em bocadinhos. Lave e corte o alho francês em rodelas. Grelhe o pimento, depois retire a pele, as sementes e os filamentos internos e, por fim, cortar em pequenos cubos. Separe os brócolos em raminhos e escale-os juntamente com o alho francês em água com sal durante 5 minutos. Escorra bem e deixe arrefecer.

Distribua sobre a massa os brócolos, o alho francês, o pimento e o frango.

Deite os ovos numa taça, bata com a batedeira, adicione o leite e o queijo fresco. Tempere com sal e pimenta e deite o composto na tarteira. Polvilhe com o queijo ralado.

Leve a cozer a tarte em forno pré-aquecido a 210°C durante 25-30 minutos. Sirva imediatamente sem retirar da tarteira.

Quiche Colorida

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 lata de cogumelos
1 pimento
1 cenoura
1 courgette
2 alhos franceses
1 dente de alho
4 colheres (sopa) de azeite
Milho ou ervilhas (ou ambos)
Azeite
Azeitonas
Atum ou peito de frango ou camarões
3 ovos

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Pique os ingredientes todos: as cenouras em pequenos quadrados, os pimentos em tiras, a courgette e o alho francês em rodela.

Coloque o azeite e um pouco de água no fundo de um tacho e junte a cenoura durante uns 5 a 10 minutos. Adicione todos os outros ingredientes à excepção do atum e das azeitonas que são colocadas apenas no final. Tempere com sal. Deixe cozinhar durante uns 10 minutos.

Espalhe o preparado sobre a massa. Junte o atum e as azeitonas. Bata os ovos e adicione ao preparado anterior. Pode colocar um pouco de queijo ralado por cima. Vai ao forno durante 20 minutos.

Tarte de Vegetais

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água q.b.

Recheio:

500g alho francês
500g espinafres
Sal e pimenta preta
4 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
250 ml de leite quente
1 clara de ovo
4 colheres (sopa) de queijo
2 colheres (sopa) de queijo Parmesão ralado na altura

Preparação:

Prepare primeiro a massa misturando a farinha com uma colher de azeite e a água. Amasse tudo muito bem e estenda com o rolo da massa. Cubra a tarteira e reserve (no frigorífico).

Corte os espinafres e o alho francês em tiras finas, usando a parte branca e o início da verde.

Corte a cebola em pequenos cubos e leve-a a alourar, em azeite (2 colheres) e um pouco de água (lume brando), juntamente com o alho francês e os espinafres, em lume médio-brando, durante 15-20 minutos, mexendo com frequência. Tempere com sal e ponha de parte para arrefecer.

Num tacho pequeno com azeite (2 colheres), deixe cozer a farinha, em lume brando, durante dois minutos, mexendo sempre. Adicione o leite, pouco de cada vez, mexendo sempre. Em 4-5 minutos obterá um molho que deve ficar cremoso, por isso não use demasiado leite. Bata a clara de ovo em castelo e misture com o alho francês e os espinafres, o molho cremoso, o queijo e o sal. Misture bem. Retire a massa do frigorífico e verta esta mistura sobre ela. Polvilhe com o queijo Parmesão. Leve a tarte ao forno pré-aquecido e deixe-a cozer durante 40 minutos. Sirva quente.

Tarte Verde Rubro

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 courgette média
2 pimentos (1 vermelho + 1 verde)
1 cenoura
1 cebola (grande)
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite
2 ovos grandes
1 iogurte natural
100 g de queijo ralado (flamengo)
2 colheres (chá) de salsa picada
2 folhas de louro
Sal
Azeite q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Junte a cebola, cortada às rodelas, com a cenoura raspada e o alho picado, em azeite e um pouco de água.

De seguida, lave a courgette e descasque-a deixando longas e finas tiras de casca. Corte-a em rodelas.

Lave os pimentos, remova as porções brancas bem como as sementes e corte-os em pequenos cubos. Adicione-os ao preparado anterior e deixe cozinhar, durante 15 minutos, em lume brando. Adicione o louro e a salsa. Junte as rodelas de courgette, e deixe cozer por mais 5 minutos. Tempere com sal (a gosto).

Espalhe o preparado sobre a tarteira.

À parte bata os ovos com o iogurte e junte grande parte do queijo ralado. Envolve muito bem e coloque a mistura sobre os vegetais. Espalhe o restante queijo ralado.

Leve a tarte a cozer no forno, à temperatura de 220°C, durante 30 a 40 minutos.

Tarte de Vegetais

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 pitada de sal
Um pouco de água (se necessário)

Recheio:

4 ovos
3 cebolas
1 lata de cogumelos (laminados)
125 g de milho doce
125 de feijão verde
2 cenouras
1 alho francês
4 iogurtes naturais
1 dl de leite (1 chávena)
1 colher (sopa) de azeite
3 dentes de alho
Queijo ralado q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Junte a cebola, cortada às rodelas, com os cogumelos laminados, o alho francês e os dentes de alhos picados, em azeite e um pouco de água. Depois junte o milho doce, o feijão verde cortado miúdo e as cenouras raspadas. Envolve tudo, retire imediatamente do lume e deixe arrefecer.

À parte bata os ovos com os iogurtes, junte o leite e tempere com sal. Adicione ao preparado anterior.

Por fim, espalhar a mistura na forma já forrada com a massa. Salpique com o queijo ralado e vai ao forno, à temperatura de 200°C, durante 30 minutos.

Quiche de Atum e Milho

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

4 ovos
2 dl de leite
4 latas pequenas de atum
2 cebolas
1 pimento
100 g de milho congelado ou 1 lata pequena de milho cozido
Sal
Mistura de ervas aromáticas

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Bata ligeiramente os ovos, junte-lhes o leite, o atum previamente escorrido, as cebolas descascadas e picadas, o pimento cortado em cubinhos, e o milho.

Tempere com sal e uma pitada de ervas aromáticas e deite na forma, sobre a massa.

Leve a cozer durante cerca de 30 minutos em forno moderado 220°C.

Quiche de Bróculos e Couve-flor

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
200 g de couve-flor
200 g de brócolos
2 colheres (sopa) de azeite;
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo (4 fatias, por exemplo)

Preparação:

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.

Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe cozer cerca de 5 minutos. À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.

Coloque o recheio de vegetais na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.

Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Couve Lombarda

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
150 g de couve lombarda
80 g de feijão verde
Meio pimento vermelho
2 colheres (sopa) de azeite
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo (4 fatias, por exemplo)

Preparação:

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.
Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe estufar cerca de 5 minutos. À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.
Coloque o recheio de vegetais na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.
Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Feijão Verde

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
150 g de feijão verde
2 colheres (sopa) de azeite
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo (4 fatias, por exemplo)

Preparação:

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.
Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe cozer cerca de 5 minutos. À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.
Coloque o recheio de vegetais na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.
Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Frango e Cogumelos

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
200 g de frango desfiado
100g de cogumelos
Meio pimento vermelho
6 azeitonas
2 colheres (sopa) de azeite
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo.

Preparação:

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.

Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe cozer cerca de 5 minutos. Misture o frango cozido e desfiado.

À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.

Coloque o recheio de legumes e frango na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.

Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Couve-flor e Brócolos

Massa:

200g de farinha integral
1 ovo
2 pitadas de sal
5 colheres de leite
1 colher (sopa) de azeite

Recheio:

400g de couve-flor
400g de brócolos
Sal q.b.
200g de fiambre

Creme:

2 iogurtes naturais
4 ovos
Noz-moscada acabada de moer
Sal q.b.
100g de queijo ralado em bocados grandes

Preparação:

Prepare a massa com os ingredientes. Com um pouco de farinha, molde a massa de modo a obter um círculo e coloque na forma untada e polvilhada. Levante as extremidades cerca de 3 cm e calque bem. Pique a massa várias vezes com um garfo. Deixe repousar durante cerca de 45 minutos.

Entretanto, limpe a couve-flor e os brócolos, separe pelos troncos e lave. Num tacho largo, salgue um pouco de água e deixe levantar fervura. Deixa-se os legumes escaldar durante 5 minutos. Retire com uma escumadeira e mergulhe em água fria. Deixe escorrer.

Corte o fiambre em cubos. Para o creme, mistura-se o iogurte com os ovos. Tempere com noz-moscada, pimenta e sal. Adicione o queijo. Distribua a couve-flor e os brócolos pela massa. Faça o mesmo com os cubos de fiambre. Cobre-se com o creme.

Leve a cozer em forno pré-aquecido, durante cerca de 40 minutos. Antes de cortar, deixe repousar 10 minutos.

Quiche de Frango 1

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

2 cebolas
250 g de alho francês
Óregãos q.b.
1 frango médio
3 colheres (sopa) de farinha maizena
Meio litro de leite
Azeite q.b.

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Aloure a cebola e o alho francês com um fio de azeite e um pouco de água. Adicione o leite, a farinha maizena, o frango desfiado e deixe cozer em lume brando.

Coloque o preparado sobre a base e leve ao forno a 150°C, durante cerca de 20 minutos.

Quiche de Frango 2

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

2 ovos
1 frango
1 lata de cogumelos
2 colheres (sopa) de azeite
1 iogurte natural
1 ou 2 alhos franceses
Queijo ralado q.b.
1 cebola

Preparação:

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Leve a cozer o frango com alho e sal e depois desfie-o.

Num tacho, aloure muito ligeiramente, em azeite e um pouco de água, o alho francês e a cebola cortados o mais fino que se consiga, misturando, de seguida, os cogumelos e o frango.

Bata o iogurte com os 2 ovos e junte ao preparado anterior, misturando.

Coloque a mistura sobre a tarteira e polvilhe com o queijo ralado.

Vai ao forno aproximadamente 45 minutos.