

## Quiche de Legumes e Fiambre

### Ingredientes para a massa:

300 g de farinha;  
1 dl de azeite;  
1 ovo;  
1 pitada de sal fino  
(ou uma base pré preparada)

### Recheio:

1 courgette pequena  
100 g de cogumelos  
100 g de tomates cereja  
1 cenoura finamente ralada  
2 fatias de fiambre grossas cortadas  
aos quartos  
30 g de azeitonas verdes recheadas  
100 g de queijo ralado  
2 dl de natas  
3 ovos  
Sal e pimenta q. b.



### Preparação da massa:

Envolve a farinha com o azeite, o ovo e o sal.  
Amasse bem e junte água aos poucos, até obter uma massa bem ligada e homogénea. Tenda-a sobre uma superfície de trabalho enfarinhada até obter um círculo grande. Forre uma forma para tartes de 25 cm de diâmetro, previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha.

### Preparação do recheio:

Corte a courgette e os cogumelos às fatias e coloque dentro da tarteira. Incorpore o tomate cereja cortado ao meio, as azeitonas, a cenoura ralada e o fiambre. Por cima, espalhe o queijo e adicione a mistura de natas com os ovos batidos. Tempere com sal e pimenta e leve ao forno durante cerca de 30 minutos, a 200°C. Retire do calor e sirva de seguida às fatias.

## Quiche de espinafres e requeijão

### Ingredientes:

1 base de massa para tartes  
1 molho de espinafres frescos ou 1 kg de espinafres congelados (descongelar)  
250 g de requeijão  
150 g de parmesão ralado  
250 ml de natas  
250 ml de leite  
4 ovos  
sal, pimenta e noz-moscada q.b.



### Preparação:

Estenda a base de tarte numa forma funda (própria para quiches) picando-a com um garfo para evitar que inche. Lave os espinafres e leve-os ao lume durante alguns minutos. Escorra-os cuidadosamente e corte-os em pedacinhos.

Misture o requeijão, a noz-moscada e 1/2 chávena de parmesão e espalhe sobre a base da quiche.

Bata os ovos, juntamente com as natas e o leite, tempere com sal e pimenta e deite esta pasta sobre a massa de espinafres e requeijão.

Polvilhe a quiche com o resto do queijo.

Leve ao forno a 190° C durante 30 minutos até que a quiche cresça e ganhe consistência. Aguarde 5 a 10 minutos antes de servir.

## Quiche de peixe e legumes



### Ingredientes:

1 embalagem de massa para quiche  
1 cebola  
100 g alho francês  
1 c.(sopa) manteiga  
150 g brócolos  
4 tomates cereja  
1 lata milho de conserva pequena  
300 g filetes de peixe  
4 ovos  
1 dl leite  
1 dl natas  
sal, pimenta e segurelha q.b.

### Preparação:

Descasque a cebola e o alho-francês e corte-os em meias-luas. Coloque-os ao lume a estufar na manteiga e tempere com sal e pimenta. Separe os brócolos em raminhos e coza-os em água e sal. Corte o tomate ao meio e os filetes de peixe em pequenos pedaços. Bata os ovos com o leite e as natas e tempere com sal e pimenta. Escorra o milho e reserve. Forre uma forma para tartes com uma base de massa folhada, ajustando a mesma às paredes do recipiente. Coloque o preparado de alho francês, o peixe e o milho sobre a massa. Verta a mistura de ovos e leve a meio do forno a 180° C, por 30 minutos. A 10 minutos do fim, disponha os brócolos cozidos e as metades do tomate cereja. Deixe finalizar a cozedura e polvilhe com segurelha.

Nota: Pode-se acrescentar couve-flor e cenoura ralada; em vez de tomate cereja, tomate em cubos.

## Quiche de Atum e Legumes

### Ingredientes:

1 base de massa para tartes  
1 lata grande de atum  
1 lata pequena de milho doce  
2 tomates sem grainhas  
2 tiras de pimento verde  
2 tiras de pimento vermelho  
1 courgette pequena partida aos cubinhos  
1 cenoura ralada  
1 cebola média  
2 dentes de alho picados  
Molho bechamel  
3 ovos frescos  
2 colheres de azeite  
Sal e pimenta a gosto  
Orégãos



### Preparação:

Forre a forma de tartes com a massa, picando-a com um garfo. Deixe repousar ao natural.

Numa frigideira com azeite, aloure o alho com a cebola. Junte o tomate aos cubinhos e sal e deixe apurar um pouco. Adicione a courgette, os pimentos cortados às tirinhas, o milho e o atum, cozinhando bem e deixando secar toda a água. Rectifique o sal e a pimenta preta.

Para finalizar, adicione a cenoura, o molho bechamel e os orégãos.

Ligue o forno a 180° C, deite o preparado na forma de tartes e adicione os ovos previamente batidos. Leve ao forno até dourar.

## Quiche de Frango e legumes

### Ingredientes:

Uma base de massa para tarte  
½ frango  
1 pacote de natas  
3 ovos  
Espinafres em folha congelados  
Cogumelos laminados  
Sal, pimenta preta e noz-moscada  
q.b.



### Preparação:

Coza o frango em água e sal. Após cozido, retire da água e deixe arrefecer. Desfie o frango e refogue-o levemente, juntando ao refogado as folhas de espinafres. Bata as natas bem batidas e junte os ovos inteiros, tempere com um pouco de pimenta preta e noz-moscada. Junte os cogumelos e o frango previamente refogado. Envolve tudo muito bem. Unte uma forma de tarte, de preferência de fundo falso, e forre com a massa, tendo o cuidado de a picar com um garfo. Deite o preparado e leve ao forno, previamente aquecido, cerca de 30 minutos.

### Observações:

Esta quiche pode ser feita como aproveitamento de sobras, logo em vez de frango poderá ser carne moída, peixe, atum, etc.



## Quiche vegetariana

### Ingredientes para a massa:

300g de farinha  
100g de manteiga  
2-3 colheres de sopa de água

### Recheio:

1 cebola  
2-3 dentes de alho  
2 cenouras  
200g de couve branca  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de açafrão  
1 colher chá de coentros  
Pimenta preta e sal q.b.  
1dl de caldo de legumes  
150g de queijo ralado  
2 tiras de pimento verde  
2 tiras de pimento vermelho



### Preparação:

Para preparar a massa, misture a farinha com a manteiga. Junte a água e trabalhe a massa rapidamente. Forre com a massa, uma forma de tartes com 25 cm de diâmetro e fundo amovível, untada com manteiga. Para o recheio, pique a cebola e os dentes de alho. Corte as cenouras e a couve em juliana fina. Faça um refogado ligeiro com azeite, cebola e alho. Adicione as cenouras, a couve, as especiarias e o caldo de legumes. Deixe apurar em lume brando durante cerca de 5 minutos. Aqueça o forno a 225° C. Deite o recheio na forma, espalhe o queijo e leve ao forno a gratinar cerca de 15 minutos.

## Quiche à Levada\*

(criada pela cozinheira D. Gorete)

### Massa:

200 g de farinha sem fermento

65 g de manteiga

2 ovos pequenos inteiros

Uma pitada de sal fino

Amasse muito bem os ingredientes da massa, forre a forma de fundo amovível, previamente untada, com esta massa. Deixe repousar um pouco.

### Recheio:

500 g de cebola

2 dentes de alho

Orégãos q. b.

80 ml de polpa de tomate ou o equivalente a tomate fresco

2 colheres de sopa de azeite

800 g de macedónia

200 g de verduras a gosto

500 g de atum ou ( 1/2 frango cozido e desfiado ou o equivalente de carne moída cozida)



### Creme:

330 ml de leite

4 ovos

200 g de farinha sem fermento

### Preparação:

Faça um refogado ligeiro com o azeite, a cebola, o alho, a polpa de tomate e os orégãos. Reserve. À parte, coza as verduras e escorra-as. Prepare o creme, adicionando o leite, os ovos e a farinha e mexa muito bem.

Junte tudo e deite na forma. Polvilhe com queijo ralado.

Leve ao forno a cozer a 160 ° C durante 1h e 10 minutos.

## Quiche light de espinafres com cogumelos



### Ingredientes para a massa:

100g farinha para bolos  
100g de farinha de trigo tipo 65  
70g azeite  
1 ovo  
5 colheres sopa de leite  
Sal

### Recheio:

1 molho de espinafres  
1 embalagem de cogumelos laminados (prefiro os frescos)  
5 dentes de alho  
Azeite, sal, noz moscada  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
Leite (1/2 chávena)  
1 colher de sopa de queijo da ilha  
1 gema de ovo

### Preparação da massa:

Misture os ingredientes líquidos e depois os sólidos. Observe a massa e certifique-se que forma uma bola. Dependendo do tamanho do ovo, pode ter que acrescentar mais farinha ou mais leite. Em cerca de 15 minutos está amassado. Estenda a massa numa forma de tarte e pique bem a massa com um garfo. Leve ao forno até dourar.

### Preparação:

Num tacho, coloque os alhos, o azeite e os espinafres. Deixe estufar um pouco e junte os cogumelos. Quando o líquido estiver todo evaporado, junte a farinha e tenha o cuidado de não parar de mexer. Vá acrescentando o leite aos poucos, como se estivesse a fazer bechamel. Junte o queijo e a gema. Mexa mais uma vez e rectifique os temperos. Coloque este creme na base da tarte e leve ao forno quente por 25 minutos. Apague o forno, mas deixe lá a quiche por mais 20 minutos.



## Quiche light sem massa

### Ingredientes:

3 ovos inteiros

1 lata de milho pequena  
(bem lavado em água corrente)

1 lata de cogumelos laminados  
pequena (podemos substituir por  
camarões previamente cozidos e  
descascados)

1 grande fatia de fiambre de peru,  
frango magro ou peru de soja, com  
2 dedos de espessura e depois  
cortada aos cubos ( podemos  
substituir por restos de carne

assada, frango, camarão ou atum escorrido)

2 fatias c/ 2 dedos de espessura de queijo magro, cortado aos cubinhos  
manjeriço e cebolinho fresco picado, q.b

ervas aromáticas em pó, q.b (por exemplo alho em pó, gengibre em pó)

1 copo de leite de soja (ou, para quem preferir, 1 pacote de natas de soja ou  
1 iogurte natural de soja)

algumas azeitonas com pouco sal e sem caroço.



### Preparação:

Bata os ovos com a batedeira e depois junte tudo.

Leve ao forno numa forma em cerâmica ou barro a cozer a 160°, durante  
cerca de 30 minutos.

## Quiche light sem massa e com vegetais chineses



### Ingredientes:

3 ovos inteiros  
1 chávena de chá de preparado de vegetais chineses (Modelo/Continente)  
1 mão cheia de ervilhas de soja congeladas  
1 mão cheia de restos de frango assado e desfiado.  
2 fatias c/ 2 dedos de espessura de queijo magro, cortado aos cubinhos  
manjeriço fresco picado, q.b.  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 copo de leite de soja

### Preparação:

Bata os ovos com a batedeira e depois junte tudo.

Leve ao forno numa forma em cerâmica ou barro a cozer a 160°, durante cerca de 30 minutos.

Sirva com uma grande salada. É uma quiche muito fácil de fazer, saborosa e saudável.

## Quiche de atum com milho

### Ingredientes:

1 embalagem de massa folhada  
Vaqueiro  
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:

Forre uma forma de tarte, previamente untada com Vaqueiro, coloque a massa folhada e pique com um garfo. 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.

### Sugestão:

Pode alourar a cebola picada com o pimento e o milho num pouco de Vaqueiro. Misture depois com o atum e coloque sobre a massa, regue com os ovos batidos com o leite e leve ao forno.

## Quiche aveludada de Legumes frescos com noz-moscada

### Ingredientes:

Massa folhada  
1 courgette  
1 beringela  
cogumelos  
abóbora ralada  
tomates cereja  
queijo da ilha ralado  
2 ovos  
iogurte natural  
pitada de sal  
fio de azeite  
noz-moscada (ralada na hora)  
folhas de basílico



### Preparação:

Prepare devidamente os legumes e leve-os a suar numa frigideira com azeite, sal e a noz-moscada, até perderem a água em excesso. Reserve os legumes depois de bem escorridos. Bata os ovos, junte duas colheres de sopa de iogurte natural e envolva suavemente. Disponha a massa folhada numa forma para tarte e faça camadas de legumes, o creme de ovos e o queijo ralado e umas folhas de basílico. Leve ao forno a 180° C durante cerca de 35 minutos.