

TARTA GRATINADA DE VERDURAS



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	399 Kcal
Proteínas:	12.6 g
Grasa Total:	22.0 g
Colesterol:	161. mg
H. de Carbono:	37.0 g
Fibra Dietética:	2,1 g
Sodio:	307 mg

Ingredientes

Masa

2 Tazas de harina

1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

2 Cucharadas de mantequilla

1 Huevo

½ Taza aprox. de agua fría

Relleno

200 g Espárragos frescos o congelados, cocidos y picados

1 Bandeja de champiñones cortados en láminas

1 Pimentón rojo cortado en cubos

1 Tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

Pimienta a gusto

2 Huevos

1 Caja chica de crema larga vida NESTLÉ® (200 ml)

¼ Taza de leche entera

1 Paquete de queso rallado (40 g)

Preparación

1.- En un bowl mezcla el harina con el polvo de hornear IMPERIAL® y la mantequilla. Frota con tus dedos hasta conseguir migas pequeñas, añade el huevo y agua si es necesario. Comienza a trabajar con tus manos juntando sin amasar en exceso hasta obtener una masa compacta que no se pegue en las manos.

2.- Estira la masa con la ayuda de un uslero y forra un molde de aro 24 a 26 cm. de diámetro previamente enmantequillado. Pre-hornea a temperatura alta de 180°C durante 6 a 8 min. Retira del horno y reserva. Aparte calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y saltea los espárragos con los champiñones y pimentón. Condimenta con la tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada.

Cocina durante unos minutos revolviendo de vez en cuando.

3.- Aparte, junta en un bowl los huevos con la crema larga vida NESTLÉ® y condimenta con un toque de pimienta. Agrega el salteado anterior y remueve. Vierte toda la mezcla sobre la masa pre-horneada, espolvorea el queso parmesano y un toque de pimienta. Vuelve a hornear a la misma temperatura durante 12 a 15 minutos hasta cuajar la preparación y dorar la superficie. Una vez listo retira del horno, porciona y sirve de inmediato.

