



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	390 Kcal
Proteínas:	21.0 g
Grasa Total:	17.6 g
Colesterol:	134. mg
H. de Carbono:	33.6 g
Fibra Dietética:	0.60 g
Sodio:	723 mg

QUICHE CON VERDURAS Y POLLO DEL CAMPO

Ingredientes

Para la masa

2 Tazas de harina

1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

1 Cucharada colmada de mantequilla

1 Huevo

½ Taza aprox. de leche SVELTY®

Para el relleno

1 Cucharadita de aceite

2 Pechugas de pollo cortadas en cubos

½ Pimiento rojo cortado en cubos

3 Tomates medianos pelados y sin pepas, cortados en gajos

3 Cucharadas de aceitunas negras cortadas en gajos

Pimienta a gusto

Para el Royal

1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ® (200 ml)

2 Huevos enteros

1 Tableta de caldo de pollo MAGGI®

1 Sobre de queso parmesano rallado (40 g)

Preparación

1.- Para la masa, junta en un bowl la harina con el polvo de hornear IMPERIAL®. Añade la mantequilla y trabaja frotando con los dedos hasta conseguir migas pequeñas, luego agrega el huevo y la leche SVELTY® poco a poco hasta conseguir una masa firme y compacta (no amasar en exceso). Uslerlea sobre un mesón enharinado y forra un molde de aro 26 cm aprox. Pincha la masa con un tenedor y pre-hornea a temperatura de 180°C durante 6 min, retira de horno.

2.- Para el relleno calienta el aceite en una sartén y dora el

pollo por todos sus lados durante unos minutos. Agrega el pimiento, tomates y aceitunas; revuelve para distribuir los ingredientes y condimenta con sal y pimienta a gusto.

3.- Aparte junta la crema larga vida NESTLÉ® con los huevos, agrega la tableta de caldo de pollo MAGGI® desmenuzada y revuelve hasta unificar. Rellena la masa pre-horneada con el salteado de pollo y verduras. Vierte la crema del paso 3 por todos lados para que cubra toda la preparación y espolvorea el queso parmesano. Vuelve a hornear durante 15 min. aprox. hasta cuajar y dorar la superficie. Una vez listo porciona y sirve de inmediato.

