



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	343 Kcal
Proteínas:	26.7 g
Grasa Total:	13.9 g
Colesterol:	155. mg
H. de Carbono:	27.0 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	342 mg

QUICHE TRILOGÍA DE MARISCOS AL CEBOLLÍN

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 Paquete de cebollines cortados finamente

1 Diente de ajo

200 g de Camarones

200 g Ostiones

200 g de Machas

Sal y pimienta a gusto

Para la Crema

1 Tarro de crema NESTLÉ® (236 g)

¼ Taza de leche SVELTY®

2 Huevos enteros

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® y la mantequilla. Frota con los dedos hasta conseguir migas pequeñas, agrega el huevo y la leche SVELTY® poco a poco hasta conseguir una masa firme y compacta. Uslerea 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 minutos, retira de horno y reserva.

2.- Para el relleno, calienta el aceite en una sartén y agrega el ajo, cebollín y los mariscos. Condimenta con un toque de sal y pimienta. Saltea durante unos segundos

removiendo de vez en cuando si cocerlos completamente, una vez listo reserva. Aparte junta la crema NESTLÉ® con los huevos y la leche SVELTY®, condimenta con sal y pimienta a gusto. Bate hasta homogenizar.

3.- Rellena la masa pre-horneada con el salteado de mariscos, vierte la crema del paso 2 cubriendo toda la preparación y espolvorea el queso parmesano. Vuelve a hornear durante 15 minutos aprox. hasta cuajar y dorar la superficie. Cuando esté listo, porciona y sirve de inmediato.

