



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	205 Kcal
Proteínas:	13.0 g
Grasa Total:	4.0 g
Colesterol:	48 mg
H. de Carbono:	28.2 g
Fibra Dietética:	1,3 g
Sodio:	494 mg

QUICHE DE POLLO CON VERDURAS EN SALSA BLANCA

Ingredientes

Masa

2 Tazas de harina

2 Cucharadas colmadas de mantequilla

1 Cucharadita de sal

1 Huevo

Agua si fuese necesario

Relleno

1 Cucharada de aceite

1 Cebollín cortado finamente

1 Pimentón rojo cortado en cubos

1 Suprema de pollo cortada en cubos (media pechuga deshuesada)

1 Zapallo italiano cortado en cubos pequeños

1 Sobre de SALSA BLANCA MAGGI

1 Sobre de queso parmesano rallado

Preparación

1.- Para la masa junta en un bowl la harina con la mantequilla y la sal, comienza a frotar con tus manos hasta conseguir migas como arena. Agrega el huevo y un poco de agua y aprieta (sin amasar) hasta juntar bien y obtener una masa compacta que no se pegue en la manos y de textura manejable. Dispone la masa en un molde de tarta previamente enmantecado, pincha con un tenedor y déjala a un lado.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite y saltea el cebollín con el pimentón unos segundos a fuego fuerte, agrega el pollo y saltea hasta cocerlo removiendo de vez en cuando. Agrega los cubos de zapallo italiano y cocina dos minutos, condimenta con sal y pimienta a gusto. Una vez listo retira de la sartén y escurre los jugos de la preparación.

3.- Pre-hornea la masa durante 10 a 12 minutos en horno a temperatura alta de 180°C. Mientras, prepara la SALSA BLANCA MAGGI según las indicaciones del envase, una vez lista agrega el salteado anterior y remueve hasta juntar bien. Enseguida, retira la masa del horno cuando esté levemente dorada. Vierte la mezcla anterior sobre la masa y espolvorea el queso parmesano. Vuelve al horno hasta dorar. Una vez listo, retira y porciona de inmediato.

