Warzywne quiche

BIO PLANÈTE

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

90 min

6 porcji

Składniki:

mąka z pestek dyni o wysokiej zawartości białka bezglutenowa BIO PLANÈTE lub mąka orkiszowa (typ 630) - 400 g

olej z pestek dyni BIO PLANÈTE - 120 ml

woda - 6 łyżka

sól - 1 szczypta

nadzienie: -

cukinia - 2 szt.

czerwona papryka - 2 szt.

małe pieczarki - 250 g

brokuły - 300 g

groszek zielony - 300 g

olej z pestek dyni BIO PLANÈTE - 3 łyżka

pieprz, sól - 1 szczypta

na wierzch: -

kwaśna śmietana - 600 g

jaja średniej wielkości - 9 szt.

tymianek - gałązki - 10 szt.

gałka muszkatołowa - 1 szczypta

bułka tarta - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: (ciasto): Ugnieć mąkę z wodą, olejem z pestek dyni i łyżką soli. Ciasto delikatnie podsyp mąką i uformuj placek (Ø ok. 42 cm), Wysmaruj tłuszczem okrągłą formę (Ø ok. 32 cm; 6 cm wys.) i wyłóż na nią ciasto, dociskając do krawędzi. Włóż do lodówki na 30 min.

KROK 2: (nadzienie): Umyj cukinię, paprykę, grzyby, brokuły i groszek. Cukinię przekrój wzdłuż i pokrój na cienkie plasterki. Paprykę w paski, a pieczarki na pół. Brokuły podziel na małe różyczki. Gotuj groszek w osolonym wrzątku przez 8 minut, następnie dodaj brokuły i gotuj jeszcze przez 5 minut. Wyłącz ogień i odcedź porządnie groszek i brokuły. Na dużej patelni rozgrzej olej, wrzuć paprykę, cukinię, pieczarki, posyp solą i pieprzem. Podsmażaj przez ok. 5 minut, a następnie odstaw do ostudzenia.

KROK 3: (na wierzch): Umyj tymianek, oddziel listki. Wymieszaj śmietanę z jajami i listkami tymianku, dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową.

KROK 4: Posyp ciasto w formie bułką tartą, rozłóż na nie podsmażone

warzywa, a po wierzchu rozprowadź śmietanową miksturę. Piecz w 160°C (termoobieg) przez ok. 1 godzinę.