Wegański quiche ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

wegeweda

Polecane na: **danie główne, śniadanie, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

Mąka pszenna, typ 720 - 2 szklanka
Margaryna wegańska - 200 g
sól - 1/2 łyżeczka
zimna woda - 4 łyżka
Składniki na farsz: -
świeży szpinak - 200 g
suszone pomidory - 8 szt.
pomidory truskawkowe - 10 szt.
cebula - 1 szt.
tofu naturalne - 1 szt.
śmietanka wegańska - 1/2 szklanka
oregano - 1 łyżeczka
estragon - 1 łyżeczka
płatki drożdżowe - 1 łyżka
pieprz i sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę przesiej do miski, dodaj sól. Wymieszaj. Zimną margarynę pokrój na mniejsze kawałki i wrzuć do mąki. Dolej wody i zagnieć kruche ciasto. Ciasto owiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na czas przygotowania nadzienia.

KROK 2: Tofu przełóż do miski i rozgnieć widelcem, dolej śmietankę i zmiksuj blenderem na gładką masę. Do masy dodaj pokrojone na połówki pomidorki, posiekane suszone pomidory, szpinak oraz przyprawy. Wymieszaj.

KROK 3: Ciasto wyjmij z lodówki. Ciasto rozwałkuj i wyłóż nim formę do tarty posmarowaną kawałkiem margaryny lub oliwą. Spód nakłuj w kilku miejscach widelcem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 12 minut.

KROK 4: Na upieczony spód wyłóż farsz i piecz kolejne 20 minut. Smacznego!