



## Quiche cu pui, ceapă și ardei roșu

Pași: 8

Difficulty Grad:

### Ingrediente

Portions

200 g	aluat fraged	2	ardei grași roșii
3	fire de ceapă verde	1	piept de pui (sau 4 pulpe dezosate)
200 ml	smântână lichidă	250 ml	lapte degresat
3	ouă	2	gălbenușuri
50 g	cașcaval ras		sare
	piper		boia de ardei dulce
	nucșoară	4 linguri	ulei de măsline

### Mod de preparare

Acest quiche îmbină onctuozitatea cremei de ouă și smântână cu textura crocantă a ardeiului gras. Poate să fie servit cu o mare salată verde, dreasă cu lămâie.

**Pasul 1.** Preîncălzește cuptorul la 210°C.

**Pasul 2.** Întinde aluatul, pune-l în tava de copt, înțeață-l cu o furculiță și lasă-l să se coacă zece minute, acoperit cu hârtie de copt și boabe de fasole.

**Pasul 3.** Taie carnea în cubulețe mici.

**Pasul 4.** Într-o tigaie cu puțin ulei de măsline, gătește cuburile de pui presărate cu chili, până se rumenesc ușor.

**Pasul 5.** Spală ardeii, curăță-i și taie-i în cuburi.

**Pasul 6.** Bate ouăle cu smântâna și laptele, adaugă sare, piper, nucșoară.

**Pasul 7.** Peste aluatul copt, aranjează cuburile de ardei și de pui, toarnă amestecul de ouă și presară cașcaval ras.

**Pasul 8.** Coace aproximativ 40 de minute, la 180 grade Celsius.

**Autor:** Teo Dinescu

[Mai multe rețete de la acest autor](#)

[Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:](#)

Quiche cu pui, ceapă și ardei roșu

Stand 30.09.2023