



Quiche cu spanac

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

200 g	făină	100 g	unt
4	ouă	200 ml	smântână de gătit
200 g	spanac	150 g	ceapă șalotă
200 g	brânză feta	3 g	piper mozaic
10 g	sare	100 ml	ulei de măsline

Instructions

Îți dorești un preparat gustos, elegant și reconfortant? Nu trebuie să cauți prea departe. Poți alege să pregătești un **quiche cu spanac** după o rețetă de **Chef Cristian Dumitru**. Rețeta nu este doar o plăcintă sărată, ci un mix deosebit de arome și savori care îți încântă papilele gustative.

Pe crusta aurie și ușor sfărâmicioasă vei așeza spanacul gătit la perfecțiune cu gust ușor pământiu. Ceapa ușor caramelizată aduce o picătură de dulceață, care se îmbină perfect cu brânza feta.

Fiecare mușcătură de **quiche cu spanac** oferă un contrast plăcut între crusta crocantă și umplutura fină și cremoasă. Preparatul este perfect pentru un prânz lejer, un brunch alături de prieteni sau o cină îndestulătoare. Cu siguranță îți vei încânta musafirii, indiferent de vârstă, prin eleganța simplității și aromele deosebite.

Instrucțiuni pentru aluat:

1. Într-un bol mare, se amestecă făina și sarea. Se adaugă cubulețele de unt rece și se freacă cu degetele până se obține un amestec nisipos. Se adaugă un ou și apoi apă rece treptat, amestecând continuu, până când aluatul începe să se lege. Se adaugă apă adițională dacă este necesar.
2. Se frământă aluatul pe o suprafață presărată cu făină, se formează o bilă și se lasă să se odihnească în frigider timp de cel puțin 30 de minute.

Instrucțiuni pentru quiche:

1. Se preîncălzește cuptorul la 180°C. Se întinde aluatul pe o suprafață presărată cu făină, până când este suficient de mare pentru a acoperi forma de tartă. Se transferă aluatul în forma de tartă, presându-l bine pe margini și tăind excesul de aluat.
2. Într-o tigaie, se încălzește ceapa într-o lingură de ulei de măsline rece până devine transparentă. Se adaugă spanacul și se gătește până se înmoaie. Se adaugă amestecul rezultat în forma pregătită cu aluat. Peste se adaugă și brânza feta mărunțită.
3. Într-un bol, se bat ouăle și apoi se amestecă cu smântâna. Acestea se toarnă peste ingredientele din formă.
4. Se coace în cuptorul preîncălzit timp de aproximativ 30-40 de minute la 180°C sau până când quiche-ul este rumenit pe margini și copt în centru. Se poate verifica coacerea cu o scobitoare, care trebuie să iasă curată atunci când este introdusă în mijlocul quiche-ului.
5. Se scoate quiche-ul din cuptor și se lasă la răcit timp de 10-15 minute înainte de a-l tăia în porții.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a crea o masă demnă de un restaurant cu stele Michelin.

Autor: Chef Cristian Dumitru

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Quiche cu spanac

Stand 10.04.2024