

Mini quiche de alcachofas y aceitunas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 50min

Tiempo total: 1 hrs. 5min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/mini-quiche-de-alcachofas-y-aceitunas>

Preparación

Precale el horno a 175°C. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones. Combine el arroz, 1/4 taza de queso cheddar, 1/4 de taza de huevo batido, el eneldo y la sal en un tazón. Mezclar bien. Coloque la mezcla en las tazas de un molde para muffins rociado con aceite vegetal. Presione hacia abajo y lleve al horno para formar una costra. Horneear durante 6 minutos. Coloque las rodajas de alcachofa sobre la corteza. Luego, espolvorear con la 1/2 taza de queso cheddar restante. Combine el resto del huevo batido, la leche, aceitunas negras y verdes en rodajas en un bol. Vierta la mezcla sobre la alcachofa y el queso. Espolvorear con las galletas trituradas. Volver al horno y hornee por 40 a 45 minutos



Ingredientes

- 1 taza/s Arroz cocido
- 3/4 taza/s Queso cheddar
- 3 Huevos batidos
- 1 cucharadita/s Eneldo
- 1/4 cucharadita/s Sal
- 1 poco Aceite vegetal en aerosol
- 1 paquete/s Corazones de Alcachofa
- 3/4 taza/s Leche
- 1/4 taza/s Aceitunas verdes en rodajas
- 1/4 taza/s Aceitunas Negras cortadas en rodajas
- 6 Galletas crackers trituradas

Categorías

Un día normal, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Una cocinera experta, Visitas, Appetizer-Entrada

