

Mini quichés de zucchini



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 8

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/mini-quiches-de-zucchini>

Preparación

Cortar cada disco de masa en 4 círculos (puede usar tapas de empanadas) Pre-caliente el horno a 180°C y hornear durante 10 minutos hasta que estén doradas. Ponga a un lado. En una sartén grande, freír la cebolla y el ajo hasta que estén suaves y translúcidos. Añadir el calabacín rallado y freír durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente suaves. Transferir la mezcla en un colador y dejar escurrir durante 5 minutos. Agregue la menta picada. Batir los huevos, la leche y los condimentos. Vierta la mezcla de calabacín en la parte superior de la masa y cubrir con la mezcla de huevo. Desmenuzar el queso feta y moler un poco de pimienta negra por encima. Hornear durante 15-20 minutos hasta que la quiche se fija, pero aún estando un poco blanda en el centro. Retirar del horno y se deja enfriar a temperatura ambiente.



Ingredientes

- 1 paquete Tapa para tarta (dos hojas)
- 1 Cebolla grande picada
- 2 dientes de Ajo machacados
- 700 grs. Zucchini frescos rallados
- 1 puñado de hojas Menta picada
- 3 rebanadas Queso feta
- 4 Huevos grandes
- 250 cc. Leche
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Vegetariana, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Económico, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Familia, Snacks, Masas, Otro

