

# Quiché de brócoli



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 25min

Tiempo total: 55min , Número de porciones: 4

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

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/quiche-de-brocoli>

## Preparación

Precalentar el horno a 190°C. En una cacerola con agua ligeramente salada, cocinar el brócoli por 1 minuto. Retirlo y sumergirlo en un bol con agua muy fría. Escurrirlo bien. Reservar. En una sartén, cocinar las cebollas con el aceite de girasol. Sazonar con las hierbas mixtas, sal y pimienta; mezclar bien. Aparte mezclar el brócoli, el queso mozzarella y los huevos. Agregar las cebollas. Cubrir el interior de un molde de pastel con la masa de hojaldre. Asegurarse de cubrir los lados para formar un borde pronunciado. Untar la mostaza con pincel. Agregar la mezcla de brócoli en el molde. Hornear por 20 min. o hasta que este bien dorado. Disfrute! Fuente: Recetas Natura

## Ingredientes

- 2 taza/s Brócoli
- 3 cucharada/s Aceite de girasol
- 1 taza/s Cebolla picada
- 1/2 taza/s Perejil fresco picado
- 1/4 cucharadita/s Albahaca
- 1/4 cucharadita/s Orégano
- 1/2 cucharadita/s Sal
- 1/2 cucharadita/s Pimienta
- 2 cucharada/s Mostaza
- 2 taza/s Mozzarella rallada
- 2 Huevos batidos
- 1 Lámina de hojaldre

## Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Una cocinera experta, Plato Principal

