

# Tarta de brócoli y queso cheddar



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 40min

Tiempo total: 1hrs. 10min , Número de porciones: **8**

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

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/tarta-de-brocoli-y-queso-cheddar>

## Preparación

Precalentar el horno a 190°C. Forre un molde desmontable con la tapa para tarta y refrigere hasta que esté lista para ser usada. Para hacer el relleno, calentar el aceite en una sartén pequeña a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté blanda, unos 3 minutos. Traslade cebolla a un tazón grande y agregar la ricotta, el queso cheddar, el huevo, las claras de huevo, la mostaza, el orégano, la sal y la pimienta y mezcle bien e incorpore el brócoli. Coloque la mezcla en la corteza preparada y nivelada con una cuchara de madera;. Espolvorear con queso parmesano y eneldo picado. Hornee hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio, unos 35 a 40 minutos. Deje reposar por 10 minutos antes de cortarlo.

### ▣ **Tip para la receta**

Si no es fan del brócoli, puede reemplazarlo por espinacas o acelga.

## Ingredientes

- 1 Tapa para tarta
- 2 cucharadita/s Aceite de oliva
- 1/2 taza/s Cebolla morada picada
- 1-1/4 taza/s Ricota descremada
- 1 taza/s Queso cheddar light
- 1 Huevo grande
- 2 Claras de huevo grande
- 1 cucharada/s Mostaza Dijon
- 1 cucharadita/s Orégano seco
- 1 cucharada/s Eneldo fresco picado
- 1/2 cucharadita/s Sal
- 1/4 cucharadita/s Pimienta negra
- 300 gramo/s Brócoli congelado picado
- 1 cucharada/s Queso Parmesano rallado

## Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Económico, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Una cocinera experta, Chicas delgadas, Plato Principal

