

Quiche de espargos



Ingredientes: 1.75 chávena de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
0 totaste de sal e pimenta preta moída
6 colher de sopa de manteiga
6 colher de sopa de água gelada
450 grama de espargos (recheio)
3 unidade de ovos
1.33333 chávena de leite
1 colher de chá de mostarda
2 colher de chá de raspa de limão

Instruções de preparação:

Pré-aqueça o forno no máximo. Aqueça a água e 1 colher de chá de sal numa frigideira até ferver em lume alto. Uma uma forma com manteiga. Para a massa, coloque a farinha, o fermento, 1/8 colher de chá de sal e 1/4 colher de chá de pimenta num processador. Adicione a manteiga e mexa até a mistura se assemelhar a uma farinha grossa. Adicione a água gelada, 1 colher de sopa de cada vez, até formar grumos húmidos. Forme a massa numa bola e achate num disco. Numa superfície enfarinhada, amasse-a com um rolo enfarinhado. Coloque-a na forma. Retire a massa em excesso e pressione-a contra a lateral da forma para reforçar a borda (a massa pode ser coberta e refrigerada até quatro horas antes de assar). Leve a cozer no forno cerca de 15 minutos. Deixe arrefecer um pouco. Enquanto isso, prepare o recheio. Adicione os espargos cortados na água fervida e cozinhe por 5 minutos. Escorra os espargos e enxague com água fria; escorra bem. Misture os ovos, o leite, a mostarda e 1/4 colher de sal. Corte as extremidades dos espargos de modo que as lanças são cerca de 5 centímetros de comprimento, reservando as extremidades para outro uso. Coloque os espargos na forma com as pontas viradas para fora. Polvilhe com a casca de limão. Com cuidado, verta a mistura de ovos sobre aspargos. Asse a quiche cerca de 20 a 25 minutos. Deixe arrefecer por 15 minutos. Pode servir quente ou completamente fria ou à temperatura

ambiente.

Sugestões Adicionais: