

Quiche sem Glúten



Tempo de preparo:
45 min

Rendimento:
8 porções

Tipo:
Pratos quentes

Nível:
Fácil

Ingredientes

300 g de Farinha de Arroz Monsolí Solito

MASSA:

100 g de maisena

150 g de manteiga fria ou de óleo de coco

1 ovo
1 colher (sopa) de goma xantana em pó (opcional)
1 pitada de sal

RECHEIO E COBERTURA:

1 peito de frango cozido e desfiado
1 cebola picada
1 tomate picado
1 colher (sopa) de azeite de oliva
2 ovos batidos
1 caixa de creme de leite
100 g de queijo mussarela (opcional)
Oréganos secos
Pimenta do reino
Sal

Modo de preparo

1. Misture a farinha de arroz com a maisena, o sal e a goma xantana, que é um estabilizante que ajuda esta massa sem glúten a ficar fofa e consistente.
2. Adicione a manteiga cortada em cubos ou o óleo de coco e misture tudo com as mãos até obter uma farofa grossa. Acrescente o ovo batido e mexa a massa até ficar pegajosa mas consistente. Caso a massa fique seca, adicione 1-2 colheres de sopa de água gelada; se estiver pegajosa demais, acrescente um pouco de farinha de arroz.
3. Modele a massa como uma bola, envolva em filme de PVC e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
4. Prepare o recheio: leve ao fogo uma panela com o azeite e a cebola picada. Cozinhe até ficar transparente.
5. Acrescente o tomate e cozinhe até que comece soltando água. Nesse momento adicione a carne e tempere com sal, pimenta e oréganos a gosto. Desligue o fogo.
6. Prepare também a cobertura da quiche: bata os ovos e misture neles o creme de leite. Retifique o sabor com sal e pimenta e reserve.
7. Quando tiver passado o tempo de repouso da massa, abra-a e cubra uma forma de torta com ela. Coloque aí o recheio, cubra com a mistura anterior e, se quiser, polvilhe queijo ralado.
8. Asse no forno preaquecido a 180°C por 40-45 minutos. Sirva quente ou fria e bom apetite!

Veja mais receitas:

www.solito.com.br