

Quiche de Legumes

Ingredientes:

3 dentes de alho
1 cebola
2 cenouras
200 g de cogumelos frescos
2 courgettes
1 Pimento vermelho
50 g de tomate
1 alho- francês
1 ovo
Sal (q.b.)
Azeite (q.b.)
1 base de massa quebrada



Preparação:

Pique 3 dentes de alho e a cebola.

Corte as cenouras, a courgette e o pimento vermelho em cubos pequenos e lamine os cogumelos e o alho -francês.

Depois, salteie os legumes num pouco de azeite e tempere a gosto com sal.

Adicione um ovo e mexa bem. Junte todos os legumes.

Coloque o preparado numa forma previamente forrada com a massa quebrada.

Lamine o tomate e coloque-o sobre o recheio.

Leve ao forno cerca de 1 hora a 180°C.