Quiche s bijelim šparogama i šećercima

Sastojci

- 500 g bijele šparoge
- 100 g šećerac (mladi grašak u mahuni)
- 100 g cherry rajčica
- 1 tbsp suncokretovo ulje
- 80 g pureća šunka
- 1 paket THOMY Hollandaise umak
- 2 žumanjak
- 2 žlice krušne mrvice
- 1 tsp maslac
- 270 g lisnato tijesto
- 50 g nariban ementaler sir

Upute

1. Zagrijte pećnicu na 180°C (gornje/donje grijanje) ili 150 °C ako koristite pećnicu s ventilatorom.
2. Operite i ogulite šparoge, pa ih narežite dijagonalno na komade duge oko 3 cm. Očistite i operite šećerce, pa ih također narežite dijagonalno. Operite cherry rajčice i prerežite ih na pola.
3. U tavi zagrijte suncokretovo ulje. Pržite šparoge i šećerce oko 3–4 minute, zatim ih izvadite i ostavite da se ohlade.
4. Narežite pureću šunku na trakice.
5. U zdjeli pomiješajte THOMY Hollandaise umak sa žumanjcima i krušnim mrvicama. Dodajte šparoge, šećerce, cherry rajčice i pureću šunku, pa sve lagano promiješajte.
6. Namastite kalup za quiche maslacem i obložite ga lisnatim tijestom. Ravnomjerno rasporedite povrtnu smjesu po tijestu. Pospite naribanim ementaler sirom. Pecite u pećnici oko 25 minuta.
7. Poslužite uz miješanu zelenu salatu.

51 Min

4

Ugljikohidrati	54.1 g
energija	528.59 kcal
Masti	27.25 g
Proteini	17.47 g