

SPENÓTOS QUICHE „Áfonya mámora nyomán”

Hozzávalók egy 25cm-es kivehető aljú piteformához:

A tésztához

200g liszt (minimum 100g TK búza-, tönkölybúza-, vagy zabpehelyliszt, a többi sima fehér liszt)

100g hideg vaj

1 tojás sárgája

1 csapott teáskanál sütőpor

1 csapott teáskanál só

1 evőkanál tejföl, nekem joghurtom volt, de lehet Fino VegaJó Vegaföl is

A töltelékhez

400g mirelit, leveles spenót

1 gerezd fokhagyma

kevés olaj

100 g gomba

100 g mozzarella vagy egyéb zsírszegény reszelhető sajt

200ml tejszín, lehet növényi is

3 tojás (+ a maradék fehérje)

frissen őrölt bors

só

A tetejére:

vöröshagyma, piros színű paprika ízlés szerint

Elkészítés:

Elkészítjük a tésztát. A vajat elmorzsoljuk a lisztekkel. Keverőtálba tesszük és a tészta többi összetevőit hozzáadva összegyúrjuk. Dolgozzunk gyorsan, hogy a kezünk melegét a tészta ne vegye át. Lefedve tegyük hűtőbe, és egy órát pihentessük. Míg a tészta pihent, egy serpenyőben kevés olajon a spenótot folyamatos kevergetés mellett pároljuk, míg fel nem olvad és a víz el nem párolog belőle. Közben belezúzzuk a fokhagymát. Mikor elkészült, hűvös helyen hagyjuk kihűlni. A megmosott gombát szeleteljük és picit olajon 5-8 perc alatt megdinszteljük, míg a levét nagyjából elpárologja. Picit sózzuk. A sütőt 180 fokra előmelegítjük, majd a tésztát lisztezett nyújtó táblán kinyújtjuk és kibéleljük vele a formát. Villával megszurkáljuk. Sütőpapírt terítünk rá, majd

ráöntötjük a vakon sütéshez* használt rizst és 15 percig sütjük. Közben a tejszínt a tojásokkal, borssal alaposan elkeverjük. Az elősütött tésztára rétegezzük a spenótot és a gombát. Ráöntjük a tejszínes keveréket, rátesszük a szeletelt hagymát és paprikakarikákat, végül megszórjuk a reszelt sajttal, vagy rámorzsoljuk a mozzarellaét. Tegyük újra a sütőbe és süssük kb. 35 percig, míg a sajt szépen rápirul.

*A vakon sütés omlós tészták elősütése, amihez sütőpapír és valamilyen nehezebb szükségeltetik. Lehet ez rizs, bab, meggy, bármi, ami kéznél van. A formába igazított, megszúrkált tésztára sütőpapírt teszünk, egyenletesen elterítjük rajta a súlyt, és a receptben megadottak szerint sütjük. Ha elkészült, a magok a sütőpapírral könnyedén kiemelhetők. Ezt a "töltelék" el lehet tenni és többször használni. És hogy erre az egészre miért van szükség? Az elősütéssel megakadályozhatjuk, hogy a tészta nyers "szalonnás" legyen, a tölteléktől elázzon. Megszúrkálni, súlyt helyezni rá pedig azért hasznos, hogy ne púposodjon fel.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!