

TORTE SALATE

# Quiche alle zucchine e menta

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La quiche alle zucchine e menta è una torta salata che grazie alla reperibilità degli ingredienti non conosce stagione. Perfetta sia in estate che in inverno, può anche essere sfruttata come torta salata per un riciclo di zucchine avanzate da un'altra preparazione.

## INGREDIENTI

PASTA BRISÉE 300 gr  
ZUCCHINE medie - 2  
MENTA 1 rametto  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE NERO  
UOVA 3  
LATTE INTERO 100 ml  
PANNA FRESCA 150 ml  
SALE  
PEPE NERO  
BURRO per lo stampo - ½ cucchiaini da tè  
FARINA per lo stampo - 1 cucchiaino da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Lavate e affettate le zucchine a rondelle, fatele soffriggere per dieci minuti a fuoco moderato in una padella con l'olio e l'aglio intero e metà delle foglioline di menta.



- 2 Ungete ed infarinate una teglia da forno per crostate dal diametro 24 cm. Stendete la pasta brisè ad uno spessore di 3 - 4 mm, foderate con questa la teglia, facendo bene aderire la pasta ai bordi. Bucherellate la base di brisè con i rebbi di una forchetta, coprite con un foglio di carta forno e distribuitevi sopra dei legumi premendo leggermente per farli aderire al fondo e lungo i bordi.

Cuocete in forno a 200°C per 20 minuti, sfornate, togliete la carta con i legumi e spennellate la superficie con un uovo, quindi infornate nuovamente per altri 7 minuti.

Sbattete in una ciotola le uova con il sale e il pepe, aggiungete il latte e la panna, amalgamando il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e piuttosto denso.



3 Distribuite uniformemente le zucchine sulla base di brisè, quindi aggiungete le restanti foglie di menta.



4 Versate, infine il composto di uova, latte e panna.



- 5 Infornate per altri 20 minuti a 200°C o a doratura. Aspettate 5 minuti prima di sformarla, servite la quiche calda.

### NOTE

La menta che profuma questa ricetta, è una pianta erbacea perenne estremamente diffusa nelle cucine di tutto il mondo. Dall'odore inconfondibile, dal sapore forte e fresco, viene utilizzata ad ogni livello della cucina: da quello decorativo a quello aromatico, dai liquori e bevande ai dolci. Il mentolo, scoperto duemila anni fa in Oriente, viene estratto dall'olio essenziale e trova largo uso nell'industria erboristica e della profumeria. Ha un forte effetto antiemetico, è un ottimo digestivo e le sue proprietà depurative sono largamente note e utilizzate per l'igiene della bocca, dai dentifrici ai collutori. E' anche ricca di magnesio, fosforo, calcio e di vitamina A, B, C, D.