TORTE SALATE

Quiche cipolle e acciughe

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 80 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

La **quiche cipolle e acciughe** è una torta salata perfetta per una serata in compagnia, accompagnata da un buon bicchiere di vino. Facile da realizzare, cipolle e acciughe sono un connubio conosciuto e consolidato, un ottimo modo per andare in tavola a colpo sicuro.

Se poi cerchi altre idee per arricchire la tua tavola, prova anche la torta salata speck e zucchine!

INGREDIENTI

PASTA BRISÉE 300 gr

CIPOLLE BIANCHE 600 gr

ACCIUGHE SOTTO SALE 100 gr

UOVA 3

LATTE INTERO 200 ml

SALE

PEPE NERO

FARINA per lo stampo - 1 cucchiaio da tavola

BURRO per lo stampo - 20 gr

Preparazione

1 Pulite e tagliate le cipolle a fettine, mettetele in una padella con 45 g di burro e lasciatele stufare per 1 ora a fiamma dolce aggiungendo di tanto in tanto un mestolo di acqua o brodo vegetale, per non farle bruciare.

2 A parte, 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 pasta brisè con i rebbi di una forchetta, foderatela con un foglio di carta forno e distribuitevi sopra sopra dei legumi e premete 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.

In una ciotola, sbattete le rimanenti uova con sale e pepe, aggiungete il latte e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

3 Distribuite i filetti di acciuga a corona sulla base di pasta e distribuitevi sopra uniformemente le cipolle stufate.

4 Infine versate il composto di uova e latte.

Lasciate cuocere in forno per altri 20 minuti a 200 gradi o fino a doratura. Aspettate 5 minuti prima di sformarla, servire la quiche calda.

Note

Cosa sono le acciughe?

Le acciughe sono uno dei tesori del Mar Mediterraneo, da sempre presenti nelle tavole italiane e protagoniste delle tradizioni culinarie del sud Italia, soprattutto quella siciliana. Ricche di omega 3, acidi grassi essenziali, preziosi per l'organismo, le acciughe grazie alla facilità di pesca sono presenti sul banco del pesce tutto l'anno.

Sotto che forma si trova?

L'industria alimentare le propone in diverse varianti, da quelle ridotte in pasta (purea) a quelle sotto sale in vetro. Si prestano benissimo non solo come antipasto caldo e freddo, ma anche nella preparazione di sughi, torte salate e secondi piatti.