

TORTE SALATE

Quiche di tacchino e broccoli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La quiche di tacchino e broccoli è una torta salata che si presenta come un piatto molto saporito ed economico, di semplice esecuzione. E' una torta che può essere consumata anche tiepida, preparata in anticipo, oltre che molto versatile grazie alla possibilità di sostituire al tacchino la carne che avete a disposizione sul momento.

INGREDIENTI

PASTA BRISÉE 350 gr
PETTO DI TACCHINO in piccoli pezzi - 225 gr
BROCCOLI 100 gr
GROVIERA grattugiato - 100 gr
PANNA 200 ml
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 2 cucchiaini da tavola
UOVA grandi - 3
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti che vi serviranno per realizzare questa ricetta.



2 Usate la pasta brisè per foderare uno stampo da 24 cm di diametro e 3 cm di altezza, fate raffreddare lo stampo foderato per 30 minuti in frigorifero.

Scaldate l'olio in una padella e soffriggetevi i pezzi di tacchino per 2-3 minuti, regolate di sale e pepe e soffriggete per un altro minuto, quindi fate raffreddare.



3 Lessate i broccoli fino a che risultino teneri, scolateli, immergeteli nell'acqua fredda e

scolateli nuovamente.

Portate la temperatura del forno a 190°C.

Tagliate le bistecche di tacchino in piccoli filetti, distribuite i broccoli nella crosta di brisé, ricopriteli col tacchino e col formaggio.



4 A parte sbattete insieme la panna e le uova ed unite il composto alla quiche.



5 Infornate per 30-35 minuti o fino a che il ripieno risulti dorato e sodo.

NOTE

La carne di tacchino in Italia scende sotto al podio delle carni più consumate, nonostante sia una risorsa preziosa nelle diete ipocaloriche grazie alla sua povertà di grassi. Carne bianca molto tenera e dal sapore delicato, aiuta anche nelle diete contro il colesterolo ed è molto digeribile. Si presta a moltissime varianti di preparazione e fornisce un insospettabile apporto di ferro, maggiore anche di quello dato dalla carne di vitello. La carne di tacchino contiene triptofano, un aminoacido essenziale che il nostro corpo non produce e quindi deve essere introdotto con la dieta alimentare. Il triptofano aiuta il sistema immunitario e ha altre azioni benefiche sull'organismo, legate al sonno e all'umore.