

ANTIPASTI E SNACK

## Mini quiche di broccoli e ricotta in friggitrice ad aria: la ricetta facile e leggera

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

DOSI PER: [6 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se cerchi un'idea sfiziosa per un aperitivo o un secondo piatto leggero, le **Mini quiche di broccoli e ricotta in friggitrice ad aria** sono la risposta perfetta. Questi deliziosi cestini combinano la friabilità della [pasta brisé](#) con un ripieno morbido e nutriente, ideale anche per far mangiare le verdure ai più piccoli.

A differenza delle [torte salate](#) classiche, questi **tortini salati broccoli e ricotta air fryer** cuociono in soli 15 minuti, garantendo un risparmio di tempo ed

energia notevole. È la ricetta "salva-cena" per eccellenza: facili da assemblare e perfette come **quiche monoporzione** da servire durante un buffet o da portare in ufficio per il pranzo.

Per ottenere il massimo risultato, il segreto sta nell'utilizzare broccoli già sbollentati e ricotta ben scolata, evitando così che il fondo della pasta si inumidisca. Se sei alla ricerca di altre idee per sfruttare al meglio il tuo elettrodomestico, dai un'occhiata anche alla nostra guida sui [trucchi per la friggitrice ad aria](#) o prova le [polpette di broccoli leggere](#).

Scopriamo subito come preparare questo **antipasto veloce con pasta brisé**, croccante fuori e tenero dentro!

## COSA SERVE PER LE MINI QUICHE BROCCOLI E RICOTTA IN FRIGGITRICE AD ARIA

PASTA BRISÉE rotonda, dal banco frigo - 1  
RICOTTA VACCINA FRESCA ben  
sgocciolata - 200 gr  
BROCCOLI pesati puliti, solo le cimette -  
150 gr  
UOVO MEDIO 1  
PARMIGIANO REGGIANO  
GRATTUGIATO 2 cucchiari da tavola  
NOCE MOSCATA 1 cucchiario da tè  
SALE FINO  
PEPE NERO

## COME PREPARARE LE MINI QUICHE DI BROCCOLI E RICOTTA IN

**La Ricotta:** Questo passaggio è il segreto per non bagnare la pasta. Metti la ricotta in un colino e lasciala scolare per qualche minuto mentre prepari il resto.

**I Broccoli:** Pulisci i broccoli ricavando le cimette. Tuffale in acqua bollente salata e falle cuocere per 5 minuti. Scolale bene e lasciale intiepidire.

**La Crema:** In una ciotola versa la ricotta scolata, il parmigiano grattugiato e sguscia l'uovo intero. Inizia a mescolare velocemente.

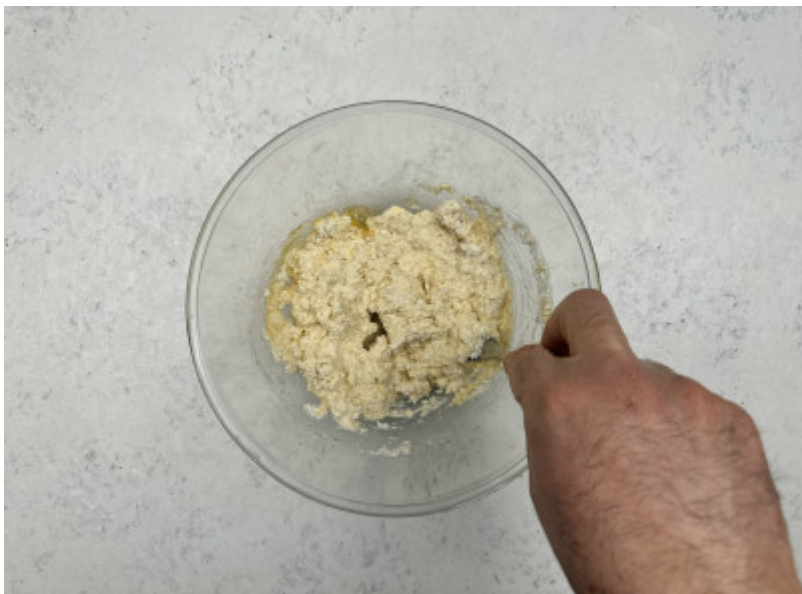




**2** Aggiungi al composto una presa di sale, una macinata di pepe e il cucchiaino di noce moscata (non ometterla, con la ricotta e i broccoli sta benissimo!).

Mescola energicamente con una forchetta o una frusta a mano fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.





**3** Riprendi i broccoli ormai tiepidi.

**Consiglio:** Sminuzzali leggermente con il coltello se sono troppo grandi, così si distribuiranno meglio.

Uniscili alla crema di ricotta e mescola delicatamente.

**I Guscì:** Srotola la pasta brisée. Con un coppapasta (o una tazza) di circa 12 cm di diametro, ricava 6 dischi.

Prendi i pirottini di alluminio (se non sono antiaderenti, ungili con un filo d'olio o burro).  
Fodera ogni pirottino con un disco di pasta, facendolo aderire bene al fondo e ai bordi.





**4** Con i rebbi di una forchetta, bucherella il fondo di pasta brisée (questo evita che si gonfi sotto il ripieno). Riempi ogni guscio con due cucchiaini abbondanti di ripieno, livellando bene.

Disponi i pirottini nel cestello della friggitrice ad aria. Cuoci a 180°C per 15 minuti.

**Controllo:** Dopo 10 minuti dai un'occhiata: la superficie deve essere gonfia e dorata, e i bordi della pasta ben cotti.

**Riposo:** Una volta cotte, sfornale ma non toglierle subito dallo stampino. Sono fragili da calde! Lasciale riposare 5 minuti: si compatteranno e sarà facilissimo sfornarle.





## CONSERVAZIONE DELLE MINI QUICHE

Queste **mini quiche di broccoli e ricotta** danno il meglio di sé appena sfornate, dopo il breve riposo di 5 minuti necessario per assestare il ripieno. Tuttavia, se dovessero avanzare, puoi conservarle in frigorifero per **massimo 2 giorni** all'interno di un contenitore ermetico.

**Si possono congelare?** Sì, puoi congelare le mini quiche già cotte. Lasciale raffreddare completamente prima di metterle in freezer. Quando vorrai gustarle, non serve scongelarle preventivamente: ti basterà inserirle nuovamente nella **friggitrice ad aria a 160°C per circa 5-6 minuti**. Questo trucco le renderà nuovamente calde e friabili, evitando l'effetto "molliccio" del microonde.

## CONSIGLI, VARIANTI E COTTURA AL FORNO

Vuoi personalizzare le tue **mini quiche di broccoli e ricotta** o non hai la friggitrice ad aria? Ecco i miei suggerimenti per un risultato perfetto:

**Cottura in forno tradizionale:** Se non possiedi la friggitrice ad aria, puoi cuocere i tortini in forno ventilato preriscaldato a **200°C per circa 20-25 minuti**. Ricorda di posizionarli nel ripiano medio-basso per garantire una cottura uniforme della base.

**Varianti golose:** Per dare una spinta di sapore, aggiungi al ripieno dei cubetti di **pancetta affumicata** o di speck croccante. Se invece preferisci una versione vegetariana ma filante, sostituisci 50g di ricotta con della scamorza o provola dolce a cubetti.

**Cambio base:** La ricetta prevede la **pasta brisè**, ma queste mini quiche vengono benissimo anche con la **pasta sfoglia**. In questo caso, il risultato sarà più sfogliato e leggero, simile a dei rustici da bar.

**Non buttare nulla (Zero Sprechi):** Del broccolo puoi usare anche i gambi! Pelali con un pelapatate per togliere la parte esterna più dura, tagliali a pezzetti piccoli e sbollental insieme alle cimette.

**Il trucco per il fondo croccante:** Se noti che la tua friggitrice ad aria tende a cuocere molto sopra e poco sotto, spolvera il fondo della pasta brisè con un pizzico di pangrattato prima di versare il ripieno di ricotta e broccoli. Questo assorbirà l'umidità in eccesso.