

ANTIPASTI E SNACK

Mini quiche tonno e zucchine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

pasta sfoglia
500 g di zucchine
300 g di tonno sottolio
2 uova
parmigiano grattugiato
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare le zucchine a pezzetti e farle cuocere in padella con un po' d'olio e sale, mescolando ogni tanto, ci vorranno circa 15/20 minuti.



2 Quando le zucchine saranno pronte, lasciarle raffreddare per qualche minuto.

Nel frattempo mettere nel mixer il resto degli ingredienti, quindi, il tonno, le uova ed il formaggio.



3 Aggiungere, quindi, le zucchine.



4 Frullare il tutto.



5 Aggiungere un po' di pepe, correggere di sale, quindi frullare ancora pochi istanti per amalgamare.

Stendere la sfoglia nella tortiera (o in stampi monoporzione) e versarvi il ripieno.



6 Infornare a 180/200°C per circa 15/20 minuti, o comunque fino a doratura.

