

TORTE SALATE

Quiche ai peperoni

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 50 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La quiche ai peperoni è un piatto perfetto per consumare questi ortaggi, regalandosi, dopo una preparazione veloce e semplice, una gustosa torta salata adatta in tutte le stagioni.

Una ricetta semplicissima da fare, che diventerà anche un vostro asso nella manica se dovete organizzare qualche cenetta estiva, o ampliare la scelta di un buffet.

Provate questa ricetta facile e vedrete che soddisfazione.

Se cercate altre ricette con i peperoni poi, eccone

altre imperdibili:

[peperoni gratinati](#)

[peperoni arrosto in salsa d'acciughe](#)

[pollo e peperoni](#)

INGREDIENTI

PASTA BRISÉE 300 gr

PEPERONI ROSSI 1

PEPERONI GIALLI 1

PEPERONI VERDI 1

UOVA 3

PANNA DA CUCINA 250 ml

GROVIERA 40 gr

NOCE MOSCATA

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Arrostate i peperoni, spellateli e tagliateli a listarelle.







- 2** Ungete una teglia da forno, per crostate, dal diametro 24 cm, con burro e farina oppur del semplice staccante e stendetevi la pasta brisée.

Bucate la pasta brisée con i rebbi di una forchetta, foderate la pasta con un foglio di carta forno sulla quale distribuirete dei legumi. Premete leggermente i legumi per farli aderire al fondo e lungo i bordi.

Cuocete la base 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.



3 In una ciotola, sbattete le rimanenti uova con sale e pepe, unite la noce moscata ed in fine la panna.

Distribuite uniformemente i peperoni sulla base di pasta brisèe.

Ricoprite il tutto con il composto d'uovo.

Tagliate il taleggio in cubetti, e distribuitelo nella torta.





- 4 Lasciate cuocere in forno per altri 20 minuti a 200°C o a doratura. Aspettate 5 minuti prima di sformarla, servite la quiche calda.





NOTE

Il peperone è un ortaggio estremamente prezioso nella dieta, ricco di antiossidanti e povero di calorie in quanto composto per il 90% di acqua. E' una fonte di vitamina C perfino più ricca degli agrumi e per questo il metodo migliore per assumerlo è a crudo. Il peperone è un alimento largamente diffuso nella dieta mediterranea, sebbene molti trovino difficoltà nel digerirlo. Per questo si possono seguire pochi e utili accorgimenti, come togliere la pelle del peperone, la parte più indigesta poichè ricca di capsicina. Si possono consumare appena scottati soprattutto nella prima metà della giornata e i semi che si trovano nella parte interna, vanno eliminati durante la pulizia. E' opportuno anche eliminare le parti più dure e bianche all'interno dell'ortaggio. Si accompagnano benissimo alla carne e al pomodoro, sono un ottimo ingrediente per la preparazione dei sughi e dal peperone essiccato, si ricava la spezia nota come paprica.