

## FICHA TÉCNICA

Identificação				foto	
<b>Designação da Iguaria:</b>		<b>Quiche de Couve-flor</b>		<b>N.proções</b>	6
<b>Grupo de Iguarias:</b>		<i>Entrada</i>		<b>Tempo Confeção:</b>	10 min.
quantidade	Unidade	matéria - prima	Custo	Confeção	
150	gr	Farinha de trigo c/ fermento		<p><b>Para a Massa:</b>            Numa taça de inox, juntar as farinhas, o azeite, o vinagre e o queijo ralado.            Envolver tudo muito bem.            Aos poucos, adicionar a água até obter uma massa homogénea que possa ser trabalhada com as mãos.            Amassar durante 3 a 4 minutos.            Passar para uma superfície enfarinhada e estendê-la com um rolo.            Forrar a tarteira com papel vegetal, cobrir com a massa estendida e levar ao frigorífico por 30 min.</p> <p><b>Para o recheio:</b>            Pré aquecer o forno a 180º.            Num sauté colocar o azeite, o bacon e o pimento em juliana fina.            Deixar puxar ligeiramente.            Escorrer a gordura.            Adicionar o alho esmagado e a couve-flor picada grosseiramente.            Deixar puxar mais um pouco.            À Parte, bater o molho bechamel com os ovos, o sal, uma pitada de noz-moscada e de pimenta.            Com a massa já disposta na tarteira, distribuir o preparado da couve-flor e por cima o o preparado do molho bechamel.            Salpicar com queijo mozarella e sementes de girassol.</p>	
50	gr	Farinha de trigo integral			
0,5	dl	Azeite			
1	colher sopa	Vinagre de sidra			
50	gr	Queijo da ilha ralado			
400	gr	Sobras de Couve-flor			
150	gr	Molho Bechamel			
50	gr	Pimento Vermelho			
2	Unidade	Ovos			
1	c. sobremesa	Sal			
	q.b	Noz-moscada			
50	gr	Queijo Mozzarella ralado			
2	dentes	Alhos			
50	gr	Bacon Fatiado			
	q.b	Azeite			
	q.b	Pimenta			
Custo Total			5,28 €		
Custo por pessoa			0,88 €		
<b>Informação nutricional:</b>				<b>utensílios necessários</b>	
362,0	Cal	Energia		Sauté; Tarteira; taças de inox; rolo da massa; tábuas de corte; facas de corte.	
20,7	g	Gorduras			
5,7	g	das quais saturadas			



28,0	g	Hidratos de carbono	
	g	dos quais açúcares	
5,3	g	Fibra	
13,7	g	Proteínas	
2,0	g	Sal	

Levar ao forno por 40 min.

--

