Quiche integral de alho-poró

Rendimento
10 porções

Tempo de preparo
00:40

Ingredientes

MASSA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Margarina sem sal	Meia xícara (chá)	100 g
Farinha de trigo integral	1 xícara (chá)	110 g
Água	2 colheres (sopa)	30 ml
Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo	1 colher (chá)	5 g

RECHEIO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Leite	1 xícara (chá)	200 ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	2 colheres (sopa)	20 g
Ovo	2 unidades	100 g
Óleo	1 colher (sopa)	15 ml
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Alho-poró (cortado em rodelas finas)	1 talo	92 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Queijo prato (ralado)	1 xícara (chá)	100 g

Modo de Preparo

1. Faça a massa: em um bowl grande, coloque a margarina, as farinhas de trigo, o Tempero SAZÓN® Profissional e a água, e misture com a ponta dos dedos, até obter uma farofa úmida. Transfira para 10 formas redondas de fundo removível (10 cm de diâmetro) e pressione cobrindo o fundo e a lateral. Reserve.

2. Em uma panela pequena, coloque 180 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Enquanto isso, em um bowl pequeno, misture o restante do leite com o Molho Branco Bechamel Ajinomoto®. Junte ao leite fervido previamente, mexendo sem parar por 3 minutos, ou até encorpar. Retire do fogo e deixe esfriar.

3. Prepare o recheio: em um bowl médio, coloque o ovo, o óleo, a cebola, o alho-poró, o queijo prato e o molho branco preparado, misture delicadamente e distribua pelas massas.

4. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourarem levemente. Retire do forno e sirva em seguida, quente ou fria.