Quiche Lorraine Integral



Tiempo de preparación: 35 Min

Ingredientes

Base

Huevo: 1 Unidad
Agua: 50 cc
Harina integral: 100 grs
Sal: 1/8 cdita
Azucar: 1/8 cdita
Harina: 150 grs
Mantequilla: 130 grs

Relleno

Crema: 125 Mililitros
Huevos: 2 Unidades
Leche: 125 Mililitros
Roquefort: 10 grs
Jamon: 150 grs
Panceta: 100 grs
Sal y Pimienta: c

Preparación de la Receta

- Picar el *jamón*, el *tocino* o *panceta* y cocer sobre un sartén hasta que se vea dorado
- Retirar la grasa y dejar enfriar.

Masa

- En un tazón, incorporar las harinas, la sal, el azúcar y la *mantequilla*
- Frotar con las manos hasta lograr un arenado
- Agregar el *huevo* y el agua, incorporar hasta obtener una mezcla manejable
- Dejar reposar 20 minutos cubierta con film adherente.

- Extender la masa con un rodillo sobre la mesa enharinada, dejándola con un grosor de 3mm y forrar el molde.

Salsa

- Licuar la leche con la *crema*, los huevos, el queso roquefort, sal y pimienta al gusto y reservar
- Distribuir sobre la masa en el fondo del molde el *jamón* y el *tocino*, verter encima la salsa blanca
- Cortar el sobrante de la pasta y decorar las orillas.
- Hornear en horno previamente calentado a 350°F (180ºC) durante 25 minutos o hasta que el relleno haya cuajado.
- Retirar del horno, dejar entibiar y servir.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/quiche-lorraine-integral