

# 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 (180°C) 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>