



QUICHE DE BRÓCOLI, PUERRO Y JAMÓN



TIEMPO
35 min



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 2 tortillas integrales grandes
- 50 gr de jamón en tacos
- 1/2 brócoli
- 1 puerro
- 2 huevos
- 150 ml de leche
- 1 puñado de queso rallado
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Paso 1:

Cubrimos el fondo de un molde con las tortillas integrales, asegurando que suben por las paredes un poco.

Paso 2:

Cortamos el brócoli en arbolitos y el puerro en rodajas finas. En una sartén con aceite de oliva, ponemos a saltar el puerro con el brócoli hasta que estén hechos. Añadimos el jamón hasta que se dore un poquito y reservamos.

Paso 3:

En un bol, batimos los huevos con la leche. Salpimentamos.

Paso 4:

Vertemos en el molde las verduras y cubrimos con los huevos y el queso rallado. Metemos al horno a 200 grados unos 20 o 25 minutos hasta que haya cuajado el huevo y la tortilla esté doradita.