

# Quiche de pollastre i carbassó



## Ingredients per a 2 persones

1 pit de pollastre

1/2 carbassó

1 ceba

2 ous

250 ml de llet, preferiblement semidesnatada

2 cullerades de formatge parmesà ratllat

Pasta brisa

Oli d'oliva

Sal

Pebre blanc



## Estris necessaris



Fogons



Forn



Microones



Bol apte per a microones



Paella



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Bol



Motlle apte per a forn



Paper de plàstic transparent apte per a microones

## Elaboració

1

Escalfeu el forn a 200 °C

2

Deixeu fora de la nevera la pasta brisa per poder-la treballar posteriorment sense que es trenqui.

3

Peleu la ceba i talleu-la a trossos petits.

4

Renteu el carbassó i talleu-lo a daus.

5

Poseu les hortalisses en un bol apte per a microones amb una mica de sal i oli, tapeu-lo amb paper transparent i poseu-lo al microones durant 10 minuts a potència mitjana. Passat aquest temps, traieu el bol i comproveu que les hortalisses estiguin cuites.

6

Mentre espereu, talleu el pit de pollastre a daus petits.

7

En una paella amb una mica d'oli daureu els daus de pollastre i afegiu-hi un polsim de sal. Retireu-los i reserveu-los.

8

En un motlle rodó per a forn poseu la pasta brisa i punxeu-la amb una forquilla perquè no pugui. Poseu-la a coure a 180 graus durant 10 minuts.

9

Mentre la pasta es fa, prepareu el farciment: barregeu les hortalisses i el pollastre, i afegiu-hi el formatge parmesà.

10

Bateu els dos ous. Incorporeu-hi la llet, i després afegiu aquesta barreja a la de les verdures i el pollastre. Salpebreu-ho tot.

11

Una vegada cuita la pasta brisa, poseu-hi la barreja.

12

Poseu-ho 15 minuts al forn a 180 °C. Passat aquest temps comproveu que la barreja estigui quallada punxant-la amb una broqueta de fusta o un escuradents. Si surt neta vol dir que està feta.

13

Deixeu-la refredar durant 10 minuts i desemmotlleu-la.

## Sabies que...

Aquest plat ens aporta proteïnes del pollastre i dels ous, vitamines i minerals de les hortalisses i hidrats de carboni de la pasta brisa.

## IDEES

La *quiche* es pot preparar amb els ingredients que més us agradin.

