



# Quiche integral de creme de ricota e abobrinha

Tempo de Preparo:

🕒 00:30

Rende:

🍽️ 8 Porções

## Ingredientes

Para a massa:

- 200 g de farinha de trigo integral
- 100 g de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 150 g de Manteiga Sem Sal Tirolez gelada
- 1 ovo

Para o recheio:

- 140 g de abobrinhas italianas cortadas em rodela finas
- 1 embalagem de Creme de Ricota Tirolez (200 g)
- 2 ovos
- 2 gemas
- 200 ml de leite integral
- Sal a gosto
- 3 talos de cebolinha picados
- Folhas de 3 ramos de tomilho

## Modo de Preparo

Massa: Em uma tigela, misture as farinhas, o sal e, aos poucos, adicione a Manteiga Sem Sal Tirolez gelada.

Com as mãos, cuidadosamente, vá esfarelando a manteiga junto às farinhas para formar uma farofa grossa.

Adicione o ovo e misture até obter uma massa homogênea.

Caso seja necessário para dar o ponto, vá acrescentando água gelada, de 1 em 1 colher (sopa) até atingir a textura.

Envolva a massa em filme-plástico e reserve em geladeira por 10 minutos.

Em uma superfície, abra a massa com ajuda de um rolo para cobrir todo o fundo e as laterais de uma forma para quiche, de fundo removível (23 cm de diâmetro).

Depois de acomodar a massa na forma, leve ao freezer por 10 minutos.

Recheio: Salteie as rodela de abobrinha rapidamente em 2 colheres (sopa) de óleo e reserve.

Em uma tigela, misture o Creme de Ricota Tirolez, os ovos com gemas, o leite, o sal e as ervas.

Montagem: Despeje o recheio sobre a massa e, sobre ele, distribua cuidadosamente as fatias de abobrinha salteadas.

Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que o recheio esteja dourado e consistente.