

Špaldový quiche se sojovým krémem a brokolicí



Typ receptu
Vegetariánský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
60 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

Těsto:

- 250 g špaldové celozrnné jemně mleté mouky Bioharmonie
- 1 vejce
- 1–2 lžice vody
- 140 g másla

Náplň:

- 100 g brokolice
- 100 g celeru

- 100 g mrkve
- máslo
- muškátový oříšek Sonnentor
- kurkuma Sonnentor
- červená paprika Sonnentor
- 250 ml sojového krému na vaření a pečení Isola Bio
- 2 vejce
- sýr na posypání

Postup:

Mouku, vejce, rozpuštěné máslo a vodu smíchejte a vypracujte v tuhé těsto. To vložte do formy na koláč (cca 20 cm) a na několika místech ho propíchněte vidličkou a nechte chvíli odležet.

Zeleninu nakrájejte na menší kousky, krátce ji na másle osmažte a přidejte koření. Rozmíchejte vejce se sojovým krémem a lehce osolte. Na odpočinuté těsto položte vychladlou zeleninu, kterou zalijte rozmíchanými vejci s krémem a posypte nastrouhaným sýrem. Pečete v troubě na 150 °C dozlatova 30 – 40 minut.