



ENTRADA / PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Quiche de Abobrinha, Queijo Coalho e Cogumelo Paris

Uma quiche clássica de massa amanteigada e crocante, com um recheio que une a abobrinha ralada, o queijo coalho derretido em cubos e o Cogumelo Paris King Funghi refogado. O resultado é um prato completo, tão bom quente quanto em temperatura ambiente, perfeito para um almoço especial ou para levar de prato numa reunião.

Contém: glúten (massa) e laticínios (queijo coalho, creme de leite, parmesão). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	6 porções	1 hora	Vegetariano

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Tigela · Rolo de massa · Forma de fundo removível (19 cm) · Frigideira · Forno

INGREDIENTES

Para a Massa

Farinha de trigo	300 g
Manteiga gelada, em cubos	150 g
Ovo	1 unidade
Sal	1 pitada
Água gelada	2 a 3 col. sopa

Para o Recheio

Azeite extravirgem	3 col. sopa
Cebola picada	½ unidade
Alho picado	2 dentes
Abobrinha grande ralada (sem sementes)	1 unidade
Cogumelo Paris King Funghi fresco, fatiado	150 g
Cebolinha verde picada	3 col. sopa
Sal e pimenta-do-reino	a gosto
Queijo coalho em cubinhos	1 xícara

Ovos pequenos, levemente batidos	3 unidades
Creme de leite	100 ml
Queijo parmesão ralado	2 col. sopa

MODO DE PREPARO

Prepare a massa

1. Numa tigela, misturar a farinha e o sal. Adicionar a manteiga gelada e trabalhar rapidamente com as pontas dos dedos até formar uma farofa grossa. Juntar o ovo e a água gelada aos poucos, apenas até a massa se unir, sem sovar demais.
2. Envolver em plástico-filme e levar à geladeira por 20 minutos. Depois, abrir a massa e forrar uma forma de fundo removível de 19 cm, furando o fundo com um garfo.

Prepare o recheio

3. Aquecer o azeite numa frigideira e refogar a cebola e o alho até dourar levemente. Juntar a abobrinha ralada e o Cogumelo Paris King Funghi fatiado, refogando bem até soltar e evaporar boa parte do líquido.
4. Acrescentar a cebolinha, temperar com sal e pimenta e deixar esfriar.
5. Numa tigela, misturar o refogado já frio com o queijo coalho em cubos, os ovos batidos, o creme de leite e o parmesão.

Monte e asse

6. Despejar o recheio sobre a massa crua na forma. Levar ao forno preaquecido a 200°C até dourar por cima, cerca de 30 a 35 minutos.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir morna ou em temperatura ambiente, cortada em fatias generosas. Acompanha bem uma salada verde simples com azeite e limão, que equilibra a riqueza do recheio.

DICAS DA KING FUNGHI

- Massa gelada é a chave: quanto mais fria a manteiga e a água, mais crocante fica a massa depois de assada.
- Deixe o recheio esfriar antes de misturar aos ovos: recheio quente pode cozinhar os ovos antes da hora.
- Pode ser feita com antecedência: a quiche esfria e depois esquenta bem no forno, ótima para levar de prato para uma reunião.
- Versão King Funghi: substitua o Cogumelo Paris King Funghi por Cogumelo Portobello King Funghi fatiado, para um recheio com sabor mais intenso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	420 kcal / 1.757 kJ
Carboidratos	28 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	13 g
Gorduras totais	28 g
gorduras saturadas	16 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 380 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por fatia (1/6 da receita). Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*