



Quiche de salmó i porros

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTEA](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 1 làmina de massa brisa
- 3 ous
- 100g de salmó fumat
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta d'anet
- 450g de porros (3 porros)
- 300ml de llet evaporada
- 250g de tomàquets cherrys (1 bandeja)
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, vinagre de Mòdena, sal i anet.

Informació nutricional per ració

Energia	648,2 Kcal
Hidrats de Carboni	44,4 g
dels quals sucres	15,9 g
Proteïnes	24,7 g
Greixos	41,2 g
dels quals saturats	16,9 g
dels quals monoinsaturats	16,3 g
dels quals poliinsaturats	5,1 g
Fibra	5,1 g



Elaboració

- Posar la massa en un motlle per quiche, fer unes punxades a la massa amb una forquilla per a que no s'infla i precuinar-la al forn a 180°C 20 minuts.
- Mentrestant, picar el porro i sofregir-lo amb 4 cullerades d'oli d'oliva. Un cop tendre, apartar i deixar refredar.
- Batre tres ous i afegir a continuació la llet evaporada.
- Sobre la massa precuinada tirar els porros, la barreja d'ou i llet i després, afegir el salmó tallat a trossets. Posar al forn a 180° uns 40 minuts.
- Per acompanyar, saltar uns tomàquets cherry amb una cullerada de vinagre de Mòdena. Afegir al final una mica d'anet.



Característiques nutricionals:

La massa brisa és rica en hidrats de carboni que ens proporcionen energia però també és força calòrica, per la qual cosa es recomana fer-ne un consum ocasional. El salmó és un peix blau ric en omega 3 que és un greix amb propietats cardiosaludables. Els ous tenen una proteïna completa i molt biodisponible. Es recomana fer un consum de 3-4 ous setmanals.



El nostre consell:

Per completar aquest plat es recomana prendre una ració de verdura cuita o crua com a primer plat. Si es pren verdura cuita, de postres es recomana una fruita, i si s'escull verdura crua, un iogurt.

