



Torta de Brócoli

Description

Ingredientes

1. 1 taza de harina integral
2. 1/4 de taza de aceite de oliva
3. 1/4 de taza de agua fría
4. Ingredientes para el relleno:
5. 2 tazas de brócoli, cortado en arbolitos y ligeramente cocido al vapor
6. 1 cebolla, picada
7. 2 dientes de ajo, picados
8. 1 taza de queso rallado bajo en grasa (preferimos magro)

default watermark

9. 3 huevos

10. 1 taza de leche descremada o alternativa de leche baja en grasa

11. Sal y pimienta al gusto

12. Aceite de oliva para saltear

Preparación

- En un tazón, mezcla la harina integral y la sal.
- Agrega el aceite de oliva y mezcla hasta obtener una textura arenosa.
- Agrega el agua fría de a poco, mezclando hasta formar una masa homogénea.
- Forma una bola con la masa, envuélvela en papel film y refrigera durante al menos 30 minutos.
- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
- Agrega los arbolitos de brócoli ligeramente cocidos al vapor y saltea por unos minutos. Luego, retira del fuego y espera que enfríe.

- Estira la masa sobre una superficie enharinada y luego forrar un molde para tarta previamente engrasado.
- Pincha ligeramente el fondo de la masa con un tenedor.
- Coloca el brócoli salteado en el fondo de la masa.
- Preparaci3n de la mezcla de huevo y queso:
 - En un bols, bate los huevos y la leche. Agrega el queso rallado y mezcla bien. Añade sal y pimienta al gusto.
 - Vierte la mezcla de huevo y queso sobre el brócoli en el molde.
 - Hornea en el horno precalentado durante 25-30 minutos, o hasta que la tarta est  dorada y cuajada.
 - Retira del horno y deja enfriar un poco antes de desmoldar y cortar en porciones.