

Quiche de frango sem lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2010/11/23/quiche-de-frango-sem-lactose/>

Última atualização em: 23/08/15

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

00:40

01:20

Média

08

Essa receita de quiche vai fazer sucesso garantido. A quiche pode ser servida com uma salada de verdes, na refeição, em festas de aniversário ou apenas como um lanche da tarde. Além disso, você também poderá criar sua própria versão adicionando outros ingredientes ao recheio. Aprenda a fazer e depois nos conte como ficou a sua!

INGREDIENTES

Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher de chá de sal (4 g)
- ¾ xícara de creme vegetal (125 g)
- 4 a 5 colheres de sopa de água gelada (até dar o ponto da massa)

Para o recheio:

- 1 colher de sopa de óleo (15 ml)
- 1 cebola pequena picada em cubinhos (100 g)
- 1 peito de frango cozido e desfiado (250 g)
- 1 lata de tomate pelado picado (com o molho) ou 3 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos (250 g)
- pimenta do reino moída na hora
- 3 ramos de salsinha picada
- 1 colher de sopa de sal (15 g)
- 4 colheres de sopa cheias de SupraSoy sem lactose (52 g)
- 2 ovos (120 g)
- 1 gema (16 g)

PREPARO

1. Prepare a massa: misture a farinha junto com o sal em uma tigela grande. Adicione o creme vegetal e trabalhe com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Acrescente a água gelada, aos poucos, e mexa até formar uma massa macia (não trabalhe demais). Enrole-a em filme plástico e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o recheio: Aqueça uma panela grande e adicione o óleo. Acrescente a cebola e refogue-a em fogo médio-baixo por cerca de 3 minutos ou até começar a ficar transparente. Adicione o frango e mexa mais um pouco. Adicione o tomate, mexa e tempere com pimenta e sal (1/2 colher de sopa). Desligue o fogo, adicione a salsinha e deixe esfriar.
3. Em uma outra vasilha, dilua o SupraSoy em 2 xícaras de água (400 ml), acrescente os ovos, a gema, o restante do sal e mexa bem. Reserve.
4. Monte a quiche: abra a massa com um rolo entre dois sacos plásticos grandes (dessa maneira ela não grudará na superfície de trabalho). Cubra uma forma refratária para quiche de 25 cm de diâmetro com a massa.
5. Pré-aqueça o forno na temperatura média (180°C).
6. Coloque por cima da massa o refogado de frango já frio e por cima deste a mistura de SupraSoy com ovos. Asse por cerca de 1 h e 10 minutos ou até a superfície começar a ficar dourada. Sirva em seguida.

INFORME PUBLICITÁRIO