

## Receta de Quiche de Pollo y Verduras

23 Sep 2016



Buenos días a tod@s, para este viernes os propongo preparar esta **Quiche de Pollo y Verduras** que será un plato muy apropiado para una comida o cena rápida y la podéis tomar tanto fría como caliente que seguro que no quedan ni las migas.

### Ingredientes

- Masa quebrada (dos láminas)
- Pechuga de pollo (media)
- Cebolla (una mediana)
- Calabacín (uno pequeño)
- Champiñones (ocho o diez)
- Huevos (dos)
- Nata líquida o leche evaporada (200ml)
- Sal y Pimienta negra
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- Leche (una cucharada)

### Modo de Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva, pochar a fuego suave la cebolla bien picada
2. Cuando empiece a dorarse, añadir el calabacín y los champiñones troceados, después añadir el pollo cortado en trocitos y ponerle un poco de sal y pimienta
3. Dejar que se haga el pollo, pero no mucho porque luego va al horno, retirar y dejar enfriar un rato
4. Precalentar el horno a 180º/190º
5. Cubrir un molde de tarta con una de las láminas de masa quebrada y poner encima la mezcla de verduras preparada
6. Batir los huevos con la nata y verter sobre lo anterior, poner encima queso rallado a vuestro gusto
7. Con la otra plancha de masa quebrada y con ayuda de un cortador en forma de corazón, ir haciendo varios corazones y colocarlos sobre la superficie de la quiche
8. Pincelarlos con un poco de leche y meter al horno precalentado a 180º durante unos 25 minutos o hasta que esté bien doradita
9. Servir caliente o fría según vuestro gusto y.....buen provecho!!!