

## INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet Sensational Filetti Vegetali Nature

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare

100 g di broccoli

4 cuori di carciofini sott'olio

6 pomodori secchi

100 ml di latte vegetale

100 ml di panna vegetale da cucina

50 g di formaggio vegano grattugiato

1 cucchiaino di amido di mais (o 1 uovo)

sale e pepe



Se vuoi una ricetta originale e veggie per il brunch / pranzo, questa è la tua occasione! Prova queste mini quiche e non te ne pentirai!

## MODALITÀ DI PREPARAZIONE

### 1. Preriscaldare il forno e preparare il broccolo

Preriscaldare il forno a 180°C. Tagliate il broccolo a cimette piccole e sbollentatele brevemente in acqua bollente e sciacquatele sotto l'acqua fredda.

### 2. Foderate degli stampini con la pasta sfoglia e cuocete i Sensational Filetti Vegetali Nature

Tagliate la pasta sfoglia in quadrati e foderate con essa gli stampini da muffin. Tagliate i Filetti Vegetali Nature in pezzetti più piccoli e fateli soffriggere brevemente in un filo d'olio finché non diventano dorati.

### 3. Riempite gli stampini con tutti gli ingredienti

Riempite gli stampini con pomodori a cubetti, carciofini, broccoli, Filetti Vegetali Nature e formaggio grattugiato.

### 4. Preparate il mix di uovo e latte

A parte mescolare il latte con la panna e l'uovo o l'amido di mais. Condire con sale e pepe. Versare questo composto sul ripieno con cui sono farciti gli stampini.

### 5. Infornate le quiche, lasciatele raffreddare e gustate

Infornare le mini quiche per circa 25 minuti circa, fino a quando saranno dorate. Lasciateli raffreddare negli stampini e poi estraeteli. Servire tiepide.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU [WWW.GARDENGOURMET.IT](http://WWW.GARDENGOURMET.IT)**