TORTINI DI VERDURE CON FILETTI NATURE

INGREDIENTI

6 PORZIONI

INTERMEDIO

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 cucchiaio 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. Preriscaldate il forno e preparate 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