



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Quiche multi-verdure

Un gustoso piatto unico
con gli avanzi di verdura.



Ingredienti

1 pasta sfoglia rotonda già spianata
100 g di gruyère grattugiato
70 g circa di prosciutto cotto a dadini
700 g circa di resti di verdura cotta
(broccoli, carote, porri, cavoli verza o cavolfetti di Bruxelles, spinaci, funghetti, zucchine,...), eventualmente piselli surgelati
3 uova
3 dl di latte
1 C di fecola di mais
1 c di sale
Pepe e noce moscata

Preparazione

Rivestire con la sfoglia una teglia da forno da 28 cm.
Mettere sul fondo la metà del formaggio e aggiungere il prosciutto a dadini.
Ricoprire con la verdura. Se non ne avete a sufficienza, completate con i piselli surgelati.
Sbattere le uova e unire latte, fecola, sale e spezie. Versare il composto sulla verdura e finire con l'altra metà del formaggio.

Cottura: circa 30 minuti nella parte bassa del forno preriscaldato a 200°C.