Quiche



Raciones: 4 · Tiempo total: 80 min · Suma de pasos: 74 min

Ingredientes

- Queso emmental rallado: 200 g
- Huevo: 3 unidades
- Leche: 200 ml
- Nata líquida para cocinar: 250 ml
- Sal: 5 ml
- Harina: 15 ml
- Masa para quiche: 1 unidad
- Bacon: 200 g
- Cebolla: 1 unidad pequeña
- Jamón dulce: 4 lonchas
- Champiñones: 250 g
- Aceite de oliva: 15 ml

Preparación

Paso 1

Fuego mediano · Sartén mediana · Potencia: 4 nivel · 10 min

Picar muy fina la cebolla (1 unidad pequeña) y echarla a la sartén mediana con el aceite de oliva (15 ml). Al principio, poner el fuego mediano al 8,5 hasta que el aceite coja temperatura y la cebolla empiece a chisporrotear; entonces bajar al 4. Desde ese momento, pochar 10 minutos al 4, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté blanda y transparente, sin dorarse.

Cebolla: 1 unidad pequeña

Aceite de oliva: 15 ml

Paso 2

Horno · resistencia superior e inferior sin ventilador · Sin recipiente · Temperatura: 160 °C · Sin tiempo

Quiche

Poner a precalentar el horno a 160 °C con resistencia superior e inferior, sin ventilador, al terminar de pochar la cebolla y antes de añadir los champiñones. Dejar que se caliente mientras se cocinan los champiñones y el bacon y se termina de preparar y montar la quiche: unos 15 minutos en total.

Paso 3

Fuego mediano · Sartén mediana · Potencia: 6 nivel · 8 min

Limpiar y cortar los champiñones (250 g) y añadirlos a la cebolla pochada. Cocinar destapado en el fuego mediano al 6 durante 8 minutos, removiendo de vez en cuando. Comprobar que los champiñones estén tiernos y se haya evaporado el líquido; si queda líquido, prolongar la cocción hasta que se evapore. Al empezar, poner también en marcha la fritura del bacon indicada en el siguiente paso. Mientras se cocinan los champiñones y el bacon, empezar también la mezcla de huevos, leche, nata, harina y queso indicada en el paso 5.

Champiñones: 250 g

Paso 4

Fuego pequeño · Sartén pequeña · Potencia: 6 nivel · 6 min

Mientras se cocinan los champiñones, cortar el bacon (200 g) y freírlo aparte, sin añadir aceite, durante 6 minutos al 6 en la sartén pequeña sobre el fuego pequeño, removiendo de vez en cuando. Mientras se fríe el bacon, ya se puede ir haciendo el paso 5 en paralelo: batir los huevos y mezclar la leche, la nata, la harina y el queso. Escurrir la grasa antes de añadir el bacon a las verduras. Volcarlo en la sartén mediana con la cebolla y los champiñones ya hechos. Retirar del fuego y reservar.

Bacon: 200 g

Paso 5

Sin equipo · Bol · Sin ajuste · Sin tiempo

Mientras se cocinan los champiñones y el bacon, batir los huevos (3 unidades) en un bol. Sin dejar de batir, incorporar primero la leche (200 ml), después la nata líquida (250 ml) y luego la harina (15 ml), pasándola por un colador. Añadir el queso emmental rallado (200 g) y mezclar. Dejar la mezcla lista antes de incorporar las verduras y el bacon.

Queso emmental rallado: 200 g

Huevo: 3 unidades

Leche: 200 ml

Nata líquida para cocinar: 250 ml

Harina: 15 ml

Paso 6

Sin equipo · Bol · Sin ajuste · Sin tiempo

Incorporar al bol la cebolla cocinada (1 unidad pequeña), los champiñones (250 g) y el bacon escurrido (200 g). Cortar el jamón dulce (4 lonchas) y añadirlo junto con la sal (5 ml). Mezclar el relleno. Limpiar la sartén mediana con papel de cocina para retirar el exceso de grasa, con cuidado de no quemarse.

Sal: 5 ml

Jamón dulce: 4 lonchas

Paso 7

Sin equipo · Sartén mediana · Sin ajuste · Sin tiempo

Quiche

Colocar la masa para quiche (1 unidad) en la sartén mediana limpia, cubriendo el fondo y las paredes. Verter el relleno y quitar el mango desmontable antes de introducir la sartén en el horno.

Masa para quiche: 1 unidad

Paso 8

Horno · resistencia superior e inferior sin ventilador · Sartén mediana · Temperatura: 160 °C · 50 min

Hornear la quiche en la sartén mediana sin mango durante unos 50 minutos a 160 °C, con resistencia superior e inferior y sin ventilador, hasta que el relleno esté cuajado.