



ZIEMNIACZANY QUICHE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 25 min. ⌚ 1 godz. 50 min. 🍴 Średni 🍴 12 kawałków 🍴 na 1 kawałek: Wartość kaloryczna 655.2 kJ, Wartość kaloryczna 156.5 kcal, Białko 7.3 g, Węglowodany 16.2 g, Tłuszcz 7.8 g, Tłuszcze nasycone 3.5 g, Błonnik 1.8 g, Sód 263.4 mg

SKŁADNIKI

60 g sera parmezan, pokrojonego na 3 cm kawałki
Ciasto ziemniaczane
 olej rzepakowy, ilość do natłuszczenia formy
 500 g ziemniaków, mączystych, pokrojonych na kawałki
 70 g cebuli, przekrojonej na pół
 1 ząbek czosnku
 100 g mąki pszennej pełnoziarnistej, plus opcjonalnie 1-2 łyżki
 1 jajko
 ¼ łyżeczki soli
 ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
Nadzienie
 50 g cebuli, przekrojonej na pół
 10 g oleju rzepakowego
 1 pęczek liści czosnku niedźwiedziego, świeżych (ok. 60 g), pokrojonych na 5 cm kawałki
 4 jajka
 200 g kwaśnej śmietany, 18% tłuszczu lub 200 g kwaśnej śmietany, 12% tłuszczu
 ¼ łyżeczki soli (opcjonalnie)
 ¼ łyżeczki pieprzu białego, mielonego

Przygotowanie

- Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć parmezan, rozdrobnić **10 s/obr. 10**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
Ciasto ziemniaczane
- Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C. Formę do tarty (Ø 26 cm) natłuszczyć olejem, odstawić.
- Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki, cebulę i czosnek, dodać mąkę, jajko, sól i pieprz, rozdrobnić przy pomocy kopystki **20-30 s/obr. 5**. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać 1-2 łyżki mąki, wymieszać **5 s/obr. 4**. Przełożyć do przygotowanej wcześniej formy, uformować wyższe brzegi.
- Piec 30 min (200°C), następnie przykryć folią aluminiową i piec kolejne 10 min (200°C). Wyjąć z piekarnika, odstawić do ostudzenia na ok. 10 min. W tym czasie obniżyć temp. do 180°C i przygotować nadzienie. Oplukać naczynie miksujące.
Nadzienie
- Do naczynia miksującego włożyć cebulę, dodać olej, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić **3 min/120°C/obr. 1**.
(TM31: 3 min/Varoma/obr. 1)
- Dodać czosnek niedźwiedzi, dusić **2 min/120°C/obr. 1**.
(TM31: 2 min/Varoma/obr. 1) Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
- Do naczynia miksującego wbić jajka, dodać śmietanę, sól i pieprz, zmiksować **20 s/obr. 6**.
- Dodać rozdrobniony parmezan, duszony czosnek niedźwiedzi z cebulą, wymieszać **10 s/obr. 2**. Przełożyć na przygotowany wcześniej spód (patrz wskazówka), składniki równomiernie rozprowadzić za pomocą kopystki.
- Piec ok. 30 min (180°C) lub do momentu, aż masa się zetnie i nabierze złotobrazowego koloru.
- Ziemniaczany quiche z czosnkiem niedźwiedzim kroić na kawałki i podawać na ciepło lub zimno.

WSKAZÓWKA

- W punkcie 8. należy umieścić formę do tarty na blasze do pieczenia, następnie na spód wyłożyć masę i wstawić razem z blachą do piekarnika. W ten sposób łatwiej będzie uniknąć rozlania masy jajecznej podczas wstawiania formy do piekarnika.

**PRZYDATNE PRZYBORY
KUCHENNE**

forma do tarty (Ø 26 cm), folia
aluminiowa

**CZĘŚCI URZĄDZENIA
THERMOMIX®**

miarka, kopystka