Mini quiches con broccoli e Montasio

I sapori di una volta

I principi nutritivi dei broccoli incontrano il sapore tipico tutto italiano del Montasio.

Il formaggio deve essere consumato come un **"secondo piatto"** al pari della carne, del pollame, del pesce e delle uova, tutti alimenti con i quali non dovrebbe essere abbinato, ma semplicemente alternato, **una o due volte alla settimana**. Per rallentare l'assorbimento dei grassi, di cui il formaggio abbonda, abbinatelo ad alimenti ricchi di fibre come verdure crude, cereali integrali e pane di segale. Dopotutto, anche il formaggio trova il proprio posto in una dieta varia visto che apporta al nostro organismo buone quantità di calcio.

L'importante è scegliere formaggi di qualità dalla provenienza certificata. Per questo nella linea **Despar Premium** trovate un vasto assortimento di formaggi locali: a pasta molle o dura, stagionati o freschi, di grandi consorzi o delle latterie tipiche, ma tutti di qualità superiore e garantiti dai severi controlli sull'intera filiera produttiva.

Provate oggi la ricetta con il **Montasio DOP Despar Premium**.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 40 minuti

Ingredienti
(per 6 piccole quiches)

450 g di pasta brisée già stesa
200 g di broccoli
200 g di broccolo romanesco
100 g di Montasio DOP Despar Premium
200 ml di panna fresca
40 g di parmigiano reggiano grattugiato
2 uova intere e 2 tuorli
sale e pepe

Procedimento

1. Pulire i broccoli, riducendoli a cimette e tagliandoli in due per il senso della lunghezza. Fare quindi cuocere per circa 4-5 minuti in acqua salata portata a bollore. Scolarli, passarli sotto acqua fredda corrente e tenere da parte.
2. Disporre la pasta brisée in sei stampi, meglio se antiaderenti, con fondo apribile o foderati con carta forno, facendola aderire bene. Bucare leggermente il fondo con i rebbi di una forchetta.
3. In una ciotola sbattere le uova, aggiungere la panna e il parmigiano grattugiato. Aggiustare di sale e pepe.
4. Tagliare il Montasio a dadini e unirlo al composto di uova e panna, aggiungendo infine anche i broccoli. Mescolare e distribuire il tutto nei sei stampi. Porre in forno già caldo a 200°C e far cuocere per circa 30 minuti o comunque fino a quando sarà ben dorata.

Continuate a seguirci, nei prossimi giorni scoprirete una nuova ricetta con il **Taleggio DOP Despar Premium**.