

Quiche di porri e champignon

Una torta salata un po' più light del solito.

Con questa quiche potrai scoprire le portentosi proprietà benefiche dei porri. L'avresti mai immaginato?



Di certo conosci i **porri** perché sono l'alternativa più delicata e gradevole delle cipolle. Ma forse non sapevi che ti aiutano a **metabolizzare in modo corretto il glucosio**, cioè a usarlo come fonte di energia. Questa capacità dei porri di contrastare i possibili effetti negativi del glucosio si vedono anche sulla pelle: riuscendo a mantenere costanti i valori della glicemia, i porri possono essere considerati degli ottimi agenti anti-invecchiamento. Il risultato? **Pelle elastica, levigata, giovane e libera dalle rughe.**

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 30 min. di riposo della pasta + 30 min. di cottura

Ingredienti

(per una tortiera di 24 cm di diametro)

Per la pasta:

180 g di farina 0
70 g di farina integrale di grano tenero
70 ml di olio extra vergine di oliva
80 ml di acqua molto fredda
2 pizzichi di sale

Per il ripieno:

500 g di funghi champignon
2 porri
1 uovo Passo dopo Passo Despar
2 cucchiaini di parmigiano
1 cucchiaio di stracchino Despar Premium
1 cucchiaino di timo Despar
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Despar
sale e pepe

Procedimento

1. Metti le farine, l'acqua, l'olio e il sale in un recipiente. Impasta per bene con le mani fino a ottenere una palla.
2. Trasferisci il composto su una spianatoia, lavoralo leggermente, quindi avvolgilo con pellicola trasparente. Lascialo riposare in frigo 30 minuti prima dell'utilizzo.

3. Pulisci accuratamente i funghi con l'aiuto di un coltello raschiando via la terra alla base. Tagliali a fettine.
4. Lava e taglia a fettine sottili il porro precedentemente risciacquato sotto acqua corrente.
5. In una padella antiaderente riscalda l'olio e poi rosola delicatamente i porri e i funghi aggiungendo un po' d'acqua. Lascia cuocere per 5 minuti e aggiusta di sale e pepe.
6. In una ciotola sbatti l'uovo con lo stracchino fino a ottenere una crema omogenea e liscia, aggiungi poi il parmigiano grattugiato, il timo e infine incorpora i funghi e i porri precedentemente cotti.
7. Stendi la pasta su una spianatoia infarinata ottenendo un disco e sistemalo in uno stampo da crostata rivestito di carta forno.
8. Versa il ripieno e procedi alla cottura in forno preriscaldato ventilato a 200°C per 20/25 minuti circa.