



Quiche de Aspargos



8 fatias



Preparo: 35 minutos | Cozimento: 60 minutos Total: 1h35 min

Categoria: Almoço

IngREdIENTES

Base:

- ♦ 3/4 xícaras de quinoa
- ♦ 1 /12 xícaras de caldo vegetal
- ♦ 2 colheres de sopa de chia
- ♦ 6 colheres de sopa de caldo vegetal

Recheio:

- ♦ 1 cebola amarela, picada
- ♦ 2 dentes de alho, picados
- ♦ 390g de tofu macio
- ♦ 3 colheres de sopa de levedura nutricional
- ♦ 2 colheres de sopa de leite vegetal
- ♦ 1/2 colher de chá de cúrcuma
- ♦ 1/2 colher de chá de sal
- ♦ 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- ♦ 5 aspargos frescos, cortados
- ♦ 1/3 xícara de ervilhas

MODO DE PREPARO:

- 1. Em uma panela pequena em fogo médio, combine a quinoa e o caldo vegetal. Deixe ferver, depois abaixe o fogo e deixe fervilhar até o caldo ser absorvido. Será cerca de 12 minutos.**
- 2. Remova do fogo e solte a quinoa utilizando um garfo.**
- 3. Prepare os ovos de chia misturando, em uma vasilha, a chia e o caldo vegetal. Deixe a mistura engrossar por mais ou menos 5 minutos.**
- 4. Pré-aqueça o forno à 190°C e unte uma assadeira com um pouco de azeite.**
- 5. Na panela da quinoa, junte os ovos de chia e misture. Coloque a mistura na forma preparada. usando seus dedos (umedecidos, para prevenir que a quinoa grude neles), pressione a mistura na base e nos lados. Leve para assar por 20 minutos, ou até ficar dourado.**
- 6. Unte uma frigideira com azeite. Adicione as cebolas e deixe fritar até ficarem macias e translúcidas. Adicione o alho e deixei dourar (cerca de 2 minutos).**
- 7. Adicione um pouco de água para prevenir que a cebola e o alho grudem na panela. Remova do fogo e reserve.**
- 8. Em um liquidificador, adicione o tofu, a levedura nutricional, o leite, a cúrcuma, sal e pimenta. Bata até ficar uma mistura sedosa e cremosa. Adicione as cebolas e alho, aspargos e ervilhas e misture com uma espátula.**
- 9. Despeje a mistura por cima da massa de quinoa assada. Certifique-se que a massa está espalhada de forma uniforme por cima de toda a massa. Asse por 45 minutos, ou até um palito inserido no meio sair limpo.**
- 10. Sirva!**