

ANTIPASTI

Quiche ai carciofi

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

25 min

COTTURA

50 min

CALORIE

530 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Farina	250 g
Burro	130 g
Uova	3
Carciofi	6
Formaggio crescenza	300 g
Panna	5 cl
Latte	5 cl
Aglio	1 spicchio
Limone	1
Prezzemolo	1 mazzetto
Formaggio parmigiano grattugiato	2 cucchiai
Olio d'oliva extra-vergine	2 cucchiai
Sale	

■ Preparazione

- 1 Mondate i carciofi, eliminate le foglie esterne, le spine e il gambo, tagliate ognuno in quattro spicchi, eliminate il fieno interno e metteteli a mollo in una terrina con acqua fredda e il succo del limone.
- 2 Scaldate in una padella 2 cucchiai di olio, unite lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, i carciofi e 1 decilitro di acqua e cuoceteli a fiamma media, coperti, per circa 10 minuti.
- 3 Salate, spolverizzate con un cucchiaio di prezzemolo tritato, eliminate l'aglio e spegnete.
- 4 Versate la farina sul piano di lavoro, aggiungete il burro a dadini, un pizzico di sale e impastate gli ingredienti con la punta delle dita fino a ottenere un composto a briciole.
- 5 Unite un uovo e impastate rapidamente per amalgamarlo. Mettete a riposare la pasta in frigorifero, avvolta nella pellicola per alimenti, per 30 minuti.

- 6 Stendete la pasta frolla salata in una sfoglia rettangolare spessa 2-3 millimetri. Rivestite uno stampo di 25 per 15 centimetri e versate sul fondo i carciofi cotti.
- 7 Frullate nel mixer la crescenza con le uova, la panna, il latte e un pizzico di sale.
- 8 Versate questa crema sopra i carciofi, spolverizzatela con il parmigiano e cuocete nella parte bassa del forno precedentemente riscaldato a 180 gradi per circa 40 minuti.