



Foto meramente ilustrativa.

Quiche de Palmito, Aspargos e Kamaboko

CHEF
EIJII TOMIMATSU

(facebook: chef eiji tomimatsu)

Tempo de preparo: 60 min	Rendimento: 4 pessoas
---------------------------------	------------------------------

Ingredientes	Unid	Qtde líquida
Massa:		
Kinako (farinha de soja)	Gramas	100
Farinha de trigo	Gramas	100
Manteiga integral sem sal	Gramas	100
Ovo tipo extra	Unidade	1
Água	Mililitro	15
Sal refinado	-	Q.B.
Recheio		
Kamaboko Agronippo em tiras médias (0,5cm de espessura aproximadamente)	Gramas	150
Palmito pupunha em conserva em tiras médias (5cm de comprimento cortado em 4 no comprimento)	Gramas	150
Aspargos frescos cozidos em talos de 5cm cortados ao meio	Gramas	150
Queijo gruyère ralado	Gramas	75
Tofu de Okinawa amassado na mão	Gramas	75
Ovo tipo extra	Unidade	4
Creme de leite fresco	Mililitro	200
Sementes de gergelim torradas	Gramas	25
Sal refinado	-	Q.B.

Modo de preparo

- 1 Misture os ingredientes da massa, sem sovar, coloque para gelar por 30 minutos. Após este período retire a massa e forre a assadeira para quiches.

Recheio:

- 1 Preparar um creme com os ovos, o creme de leite e sal;
- 2 Incorporar os demais ingredientes ao creme de ovos;

Montagem:

- 1 Adicionar o recheio sobre a massa. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Servir quente.

Dicas do Chef:

Os aspargos frescos ficam mais bonitos quando se cozinham usando uma técnica chamada "branqueamento". Após limpar os aspargos, raspando as fibras mais grossas, cortar os talos em 5 cm de comprimento e mergulhá-los em água fervendo até ficarem cozidas, porém ainda crocantes; Escorrer a água e imediatamente, mergulhá-los em um recipiente com água e gelo; Você irá perceber que a cor dos aspargos ficou num verde bem mais intenso. Assim, o recheio da sua quiche ficará mais colorido!