

QUICHÉ DE PUERROS Y TOFU



INGREDIENTES:

- 1 vasos y 1/4 de harina integral de trigo (medida vaso de agua)
- 1/2 vaso de vino blanco (medida vaso de vino)
- 1/4 vaso de aceite (medida vaso de vino)
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes para el relleno:

- 1 puerro grande
- 125g tofu ahumado
- 5 huevos
- ¼ de cucharadita de curry
- Sal
- Aceite de oliva
- Queso parmesano o el que tengamos. Si no tomáis lácteos podéis poner un poco de levadura nutricional o nada.



QUICHÉ DE PUERROS Y TOFU



Materiales:

- Tabla
- Cuchillo
- Vaso de agua
- Vaso de vino
- Rallador
- Sartén
- Bol
- Cuchara o paleta de madera
- Rodillo
- Fuente para horno
- Cucharitas
- Pincel de cocina

QUICHÉ DE PUERROS Y TOFU



Elaboración:

Lo primero preparamos la masa. Los ingredientes de la receta están pensados para que la masa salga súper bien, ahora, puede variar ya que el tamaño de los vasos que vamos a utilizar para medir pueden variar de una casa a otra. Vaso de agua es un vaso normal y vaso de vino es una más pequeño.

Lo primero en un bol mezclamos los ingredientes secos, es decir, la harina y la sal, mezclamos bien. Después añadimos el vino blanco, el aceite y el agua. Removemos bien con una cuchara de madera primero. Una vez se haya mezclado bien, amasamos un poco con las manos. Lo ideal es una masa que no se quede pegada a las manos. Si se rompe es que le falta líquido, si se pega es que le falta harina. Aunque no lo creáis este aprendizaje es importante para saber cuándo una masa está lista al margen de cantidades. Dejamos reposar.

QUICHE DE PUERROS Y TOFU



Mientras lavamos y picamos bien finito el puerro. Ponemos una sartén con un poco de aceite y cuando este caliente añadimos el puerro para sé que vaya pochando a fuego lento.

Por otro lado vamos batiendo los huevos en un bol, rayando el tofu con un rallador por la parte más gruesa, lo incorporamos también al bol donde están los huevos, el curry, el queso.

Una vez el puerro esté bien pochadito lo añadimos a la mezcla del huevo. Mezclamos bien y rectificamos de sal y curry. Recordad que el curry es para dar un toque, no tiene que saber a curry, es ese toque que lo hace diferente y que nadie puede reconocer.

Vamos con la masa. Espolvoreamos harina en una mesa y ponemos la masa, vamos estirando con ayuda de un rodillo (también ponemos en este un poco de harina) hasta conseguir el tamaño de nuestra bandeja y un poquito más para el borde que tenemos que dejar de masa. El tamaño de la masa está pensamos para una bandeja para 4 personas

QUICHÉ DE PUERROS Y TOFU



Es una masa muy frágil así que paciencia, como os decía lo importante es que no se quede pegada en la mano y ni que se rompa. La enrollamos en el rodillo y la ponemos sobre la bandeja previamente engrasada con aceite de oliva. Si se rompe no es preocupéis, podéis ir poniendo trozos y modelar, en el resultado no se aprecia en absoluto.

Una vez lista la masa en la bandeja con bordes incluidos, echamos la mezcla de huevo y resto de ingredientes.

Precalentamos el horno por 10 minutos a 200°C.

Metemos en el horno a 200º por 20/25 minutos, aunque los tiempos ya sabemos que dependen de nuestro horno. Lo ideal es que el relleno esté cuajado y doradito.