

Quiche vegana fàcil sense crosta



Aquesta quiche sense crosta és esponjosa, fàcil de fer i només requereix uns quants ingredients. És fàcil de personalitzar i podeu utilitzar qualsevol verdura o carn vegana que us agradi. És ideal per preparar àpats, esmorzar, berenar o dinar!

La quiche sempre l'havia menjat amb crosta però aquella galeta mai em va acabar de convèncer, sempre l'he trobat pesada, acabes menjant molta masa. Un dia vaig descobrir una recepta per fer una quiche sense crosta. Vaig pensar que aquesta era la meua, sense crosta seria una altra cosa i a més seria fantàstic sense tall, així que vaig saber que en algun moment havia de fer una versió vegana. Aquesta versió vegana fa servir un substitut del ous. Realment és la millor manera que he trobat de fer-ho. Combinat amb farina de cigrons i un ingredient sorprenent... preparat de creps vegà ! Sí, passa

alguna cosa durant el procés de cocció que la barreja de creps forma una petita crosta daurada a la part inferior. Fent que aquesta sigui una versió molt més ràpida i una versió una mica més saludable que la típica quiche amb una crosta de pastís.

Podeu utilitzar qualsevol verdura que us agradi en aquesta recepta. El quiche és tan fàcil de personalitzar i és una manera fantàstica d'utilitzar verdures del dia dia. Sempre la faig amb bròquil i ceba, un clàssic! Però deixa volar la teva ment i fes servir qualsevol cosa que tinguis. ***Assegureu-vos de comprovar els ingredients de la vostra barreja de creps, ja que alguns contenen llet o ous secs, però n'hi ha un munt de vegans.*** Jo he trobat el succedani d'ou i el preparat de creps vegà al Naturitas.

Prefereixo una quiche més fina, així que vaig coure la meva en una paella de 9 x 11. Si voleu que quedi més gruixut podeu fer servir una paella més petita. Per descomptat, tingueu en compte que això alterarà el temps de cocció. Es triga uns 45 a 55 minuts per coure això, depenent del vostre forn. M'agrada posar-me a la meva part amb cheddar vegà, però també podeu incorporar-lo a la massa abans de coure. M'encanta la flexibilitat d'aquesta recepta, així que prepara't per fer moltes quiche!

Vegà

Formatge Vegà

Per 2-4 racions

Temps: Temps total 1 hora 5 minuts: Temps de preparació 10 min, Temps de cuina 55 min.

Ingredients:

- 4 tasses (255 g) de bròquil congelat, descongelat i picat
- 4 tires de cansalada vegana, picada (a La Sirena)

- 1/4 de ceba dolça (uns 60 g), picada
- 2/3 tassa (155 ml) preparat d'ou
- 1 tassa (240 ml) de llet sense lactis, sense sucre i sense sabor
- 1 2 tasses (60 g) de farina de cigrons
- 3/4 tassa (70 g) de barreja de creps vegans
- 1 cullerada (5 g) de llevat nutricional
- Sal i pebre al gust
- 1/4 tassa (28 g) de formatge vegà

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 176º C.

PAS 2: En un bol gran bateu el preparat d'ou, la llet sense lactis, la farina de cigrons, la barreja de creps, el llevat nutricional, la sal i el pebre fins que quedi suau.

PAS 3: Afegiu el bròquil picat, la cansalada vegana i la ceba a la massa. Utilitzeu una espàtula per plegar-lo.

PAS 4: Unteu una safata amb oli.

PAS 5: Aboqueu la massa a la safata del forn. Espolvorejar amb formatge vegà per sobres.

PAS 6: Coure al forn durant 45 a 55 minuts fins que la quiche s'hagi inflat lleugerament. Si li claves un escuradents ha de sortir net.

PAS 7: Deixeu refredar 5 minuts abans de tallar. Talleu en 6 o 8 trossos depenent de quants trossos vulgueu.

Bon profit!







