

Quiche de queijo fresco e courgettes



Ingredientes

- 200 g de queijo fresco Pur Natur
- 600 g de courgettes
- 2 cebolas roxas
- 1 dente de alho
- uma mão cheia de aneto
- 3 ovos
- 1 folha de massa folhada pronta a usar
- sal e pimenta
- uma noz de manteiga frescas Pur Natur

Modo de preparação

Corte a courgette em blocos pequenos e pique o alho. Corte a cebola roxa às fatias finas. Estufe tudo durante alguns minutos numa noz de manteiga em lume brando até os legumes ficarem translúcidos. Misture tudo numa taça grande. Adicione o queijo fresco e os ovos batidos. Corte o aneto adicione à mistura, tempere com sal e pimenta. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque a massa numa base para tarte. Pique ligeiramente com um garfo e adicione a mistura com os legumes. Leve ao forno durante 30 min. Sirva.