

Quiche con zucca rossa e Gouda: gusto e salute di una ricetta veloce

scritto da Redazione | 17/12/2016



“Quiche”, dal tedesco “Kunuchen” che significa “torta”, è uno sformato ricco di nutrienti e di proteine. Qui proponiamo la ricetta della Quiche con zucca rossa e Gouda, basata su una quiche classica che è una base da cui partire anche per altre varianti.

Nella **quiche con zucca rossa e formaggio Gouda** sono racchiusi i sapori ed i profumi nordici: la **zucca**, ortaggio autunnale e semi-invernale molto versatile, che si presta a numerosi impieghi e preparazioni; il **formaggio Gouda** di matrice olandese, il più conosciuto e consumato nei Paesi Bassi, largamente apprezzato sia in purezza, sia in quelle ricette che lo vogliono fuso, filante e gustoso.

Ricetta della Quiche con zucca rossa e Gouda

Categoria: secondi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Ingredienti

- 1 Sfoglia rotonda di pasta brisée (**scopri come prepararla in casa**);
- 3 uova grandi, di allevamento a terra;
- 2 cucchiari generosi di Parmigiano grattugiato;
- 200 ml di panna da cucina;
- 300 grammi di zucca a dadini, stufata con olio, sale e pepe nero;
- 250 grammi di Gouda, a dadini.

Preparazione

Dopo aver stufato la zucca e averla fatta intiepidire, sbattere in una boule le uova e aggiungere il Parmigiano grattugiato; quindi incorporare la panna da cucina e la zucca, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.

Versare il tutto all'interno della sfoglia di pasta brisée, aggiungere il Gouda tagliato a dadini e fare cuocere in forno a 220° C per 25 minuti circa, almeno fin quando il ripieno sarà visibilmente cotto e la pasta risulterà delicatamente dorata.

Consiglio per una migliore degustazione

Attendere che la **quiche con zucca rossa e Gouda** sia tiepida; ciò faciliterà il taglio delle fette, rassoderà meglio l'interno e i sapori si avvertiranno in modo più marcato al palato.