



Quiche de salm3n y puerro

Descripci3n

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]La primavera ya lleg3, y a m3 me da ganas de comer tartas saladas y quiches. Por esta vez, vamos con la quiche de salm3n y puerro. Como de costumbre, es una receta muy f3cil de preparar, no toma mucho tiempo de preparaci3n, y ¡le encanta a todos! Para esta receta, hay que usar salm3n ya cocido. Puedes cocinar salm3n adrede o usar restos de un salm3n a la plancha por ejemplo. Para la masa, preparo [mi masa para tarta express](#) y le agrego perejil. ¡Es s3per rico![/vc_column_text][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»2884? img_size=»full» onclick=»zoom»[/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de la quiche de salm3n y puerro

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]4-6 pers[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparaci3n 20 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocc3n 35 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel f3cil[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1586885185298{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 1 masa quebrada o 1 masa para tarta express ([receta aqu3](#))
- 20g de mantequilla
- 500g de puerro (2-3 puerros)
- 2 cucharas soperas de harina
- 15cl de leche
- 1 huevo
- 300g de salm3n cocido

- sal, pimienta

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Primero, cortar los puerros en dos longitudinalmente, y luego en segmentos de aproximadamente 1cm. Lavarlos bien con agua. Para esta receta, se usa todo el puerro: parte blanca y parte verde.
3. En una olla a fuego medio, derretir la mantequilla y añadir el puerro cortado. Cubrir y dejar cocinar unos 10 min. Remover cada vez en tanto.
4. Una vez que los puerros están tiernos, agregar la harina y mezclar. Luego añadir la leche y dejar cocinar por 5 min.
5. Sumar el huevo a la olla y mezclar bien. En fin, desmenuzar en pedazos medianos el salmón y añadirlo también.
6. Salpimentar.
7. Estirar la masa en un molde para tartas untado de mantequilla, y luego verter la mezcla. Hornear por aproximadamente 35 min.
8. Servir caliente con una ensalada de lechuga.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para lograr la quiche de salmón y puerro

- Si ves que la masa se está quedando cruda pero que la parte de encima de la tarta se está empezando a quemar, cúbrela con una hoja de papel aluminio y sigue la cocción.
- Para una versión aún más sabrosa, le puedes agregar queso rallado (tipo gruyère) encima. También le puedes añadir queso de cabra en la mezcla de puerros (más o menos 150-200g).
- Es muy rico también cambiar el salmón por pollo desmechado. En este caso, unto la masa de mostaza de Dijon antes de verter el puerro.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1586887794109-cf2e1864e77762a7d4904dbb74fccd51-8? taxonomies=»98, 184?

filter_source=»category»][[/vc_column]][/vc_row]

CATEGORY

1. Entrada
2. Principal
3. Rincón salado

POST TAG

1. fresco y ligero
2. verduras

Categoría

1. Entrada
2. Principal
3. Rincón salado

Etiquetas

1. fresco y ligero
2. verduras

Fecha de creación

03/05/2020

Autor

admin

default watermark