KIKKOMAN

Quiche Lorraine z porem, boczkiem i sosem sojowym

Czas ogółem **50 min** **15 min** Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.125 kJ / 512 kcal

Tłuszcz: **36,9 g** Białko: **22,2 g**
Węglowodany: **22,4 g**

SKŁADNIKI

6 porcj(e/i)

Farsz:

2	cienkie pory
125 g	pokrojonego w kostkę boczku
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Ciasto:

75 g	zimnego masła
150 g	mąki pszennej
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	masło do nasmarowania formy do pieczenia

alternatywnie:

	gotowe korpusy z ciasta do quiche lub tarty

Wypełnienie:

4	jajka
200 g	śmietany
90 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
150 g	startego sera
0,75 łyżeczki	suszonego tymianku
	świeżo zmielony pieprz
	starta gałka muszkatołowa
2 łyżki	sezamu
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 cienkie pory - **125 g** pokrojonego w kostkę boczku - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Pora pokrój w krążki. Boczek podsmaż na patelni nieprzywierającej. Dodaj pora i smaż przez około 10 minut. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman.

Krok 2

75 g zimnego masła - **150 g** mąki pszennej - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - masło do nasmarowania formy do pieczenia (alternatywnie: gotowe korpusy z ciasta do quiche lub tarty)
Rozgrzej piekarnik do 180°C i nasmaruj tłuszczem formę do quiche lub tarty (Ø ok. 30 cm). Wymieszaj wszystkie składniki z ok. 4 łyżkami zimnej wody na gładkie ciasto. Rozwałkuj je między arkuszami folii spożywczej na okrągły placek, nieco większy niż forma do pieczenia. Następnie wyłóż formę ciastem i kilka razy nakłuj spód widelcem.

Krok 3

4 jajka - **200 g** śmietany - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **150 g** startego sera - **0,75 łyżeczki** suszonego tymianku - świeżo zmielony pieprz - starta gałka muszkatołowa
Przygotuj wypełnienie. Ubij jajka ze śmietaną i Sosem sojowym Kikkoman. Dodaj ser i tymianek, dopraw pieprzem i gałką muszkatołową. Rozłóż mieszankę pora i boczku na cieście, zalej płynem jajecznym i piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-35 minut, aż do uzyskania złotego koloru.

Krok 4

2 łyżki sezamu - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Upraż sezam na złoto-brązowo na małej patelni z powłoką nieprzywierającą. Wymieszaj z Olejem sezamowym Kikkoman i Sosem sojowym Kikkoman. Pokrój quiche na kawałki, skrop mieszanką sezamową i podawaj.