

QUICHE DE ESPINACAS

CON MASA DE QUINUA *estilo Marisol*

MASA PARA LA BASE (para un molde desmontable de 18cm)

- 2 tazas de quinua cocida
- ¾ de taza de harina de arroz o maicena
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- poquito de sal

Preparación:

1. Cuando la quinua esté fría o tibia, colocarla en un procesador junto con el aceite e ir agregando el harina, los huevos y la sal, y procesar hasta que quede homogéneo.
2. Quedará una masa firme. Estire la masa sobre un molde y dele forma presionando con los dedos para que esté uniforme.
3. Precaliente el horno a 180 C
4. Lleve al horno por 15 minutos o hasta que seque un poco o se vea ligeramente dorado. Reservar.



RELLENO

- 4 paquetes de espinacas aprox.
- tocino picado en cuadritos al gusto
- 1 cebolla pequeña
- aceite
- 1 cucharadita de ajo molido
- 100g queso para derretir
- sal, pimienta, nuez moscada al gusto
- 150g de queso crema
- 3 huevos

tocino y sofreír hasta que dore un poquito.

5. Agregamos el ajo, espinaca escurrida y sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada. Reservar.
6. En un recipiente aparte batimos los huevos y el queso crema hasta tener una mezcla homogénea (puede ser con un tenedor o batidor de globo).
7. Añadimos a la mezcla la espinaca ya cocida que habíamos reservado y el queso para derretir. Mezclamos bien todo.
8. Colocamos la preparación sobre la masa de quinua que horneamos previamente.
9. Llevamos al horno precalentado a 180 C, por aproximadamente 35 minutos.
10. Cuando haya enfriado, desmoldamos, cortamos y servimos, buen provecho!!!

Preparación:

1. Lavar bien las espinacas y escurrir (de preferencia usar sólo las hojas y tallos delgados).
2. Cortar la espinaca en trozos de unos 3cm de ancho aproximadamente.
3. En una sartén con un poquito de aceite, sofreír las espinacas hasta que suelten todo su líquido. Retirar del fuego y dejar escurrir en un colador.
4. Picar la cebolla y sofreír con un poco de aceite hasta que se ponga transparente. Agregar el

Cómo cocinar la quinua

La quinua se cocina como el arroz, 1 parte de quinua y 2 de agua, puede hacerla en olla arrocera o en una cacerola.

キヌアの炊き方

キヌアは米と同様に、1対2の割合で水と一緒に炊きます。炊飯器または鍋で調理することができます。

マリソル風の
ほうれん草入りキッシュ
〜キヌア生地使用〜

ベース生地用

(焼き型、取り外し可能な底 18cm)

- キヌア(調理済み) 2カップ
- 米粉またはコーンスターチ 3/4カップ
- 卵 2個
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々

作り方

1. 生地の準備: キヌアが冷めたら、オリーブオイルを加え、米粉、卵、塩を順に加えて、フードプロセッサーで均一な生地になるまで混ぜます。生地が固くなります。
2. 生地を型に広げ、指で均一になるように押し付けて形を整えます。
3. オープンを180°Cに予熱します。
4. 型をオープンに入れ、15分間焼き、少し乾いて軽く色がつくまで焼きます。取り出しておきます。

フィリング

- ほうれん草 4パック(約)
- ベーコン(角切り) お好みで
- 小玉ねぎ 1個
- 油 適量
- にんにく(おろし) 小さじ1
- 溶けるチーズ 100g
- クリームチーズ 100g
- 卵 3個
- 塩、こしょう、ナツメグ お好みで

作り方

1. フィリングの準備: ほうれん草をよく洗い、水を切ります(できるだけ葉と細い茎を使用することをお勧めします)。ほうれん草を3cm幅に切ります。
2. フライパンに少量の油を熱し、ほうれん草を加えて水分が出るまで炒めます。火を止めて、ざるに移して水を切ります。
3. 小玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで透き通るまで炒めます。ベーコンを加えて軽く色がつくまで炒めます。
4. にんにく、ほうれん草を加え、塩、こしょう、ナツメグで味を調えます。取り出しておきます。
5. 別のボウルで卵とクリームチーズを混ぜ、均一になるまで泡立めます。
6. 先に炒めたほうれん草とチーズを加えて混ぜ合わせます。
7. このフィリングを事前に焼いておいたキヌア生地の上に流し入れます。
8. オープンに戻し、180°Cで約35分焼きます。
9. 冷めたら型から取り出し、切り分けてお召し上がりください。

Quiche de Espinacas

con masa de Quinua *estilo Marisol*

Por: MARISOL
Fotos: Gabriela Nakayoshi

KYODAI market

Encontrará maicena y quinua en Kyodai Market. コーンスターチ, キヌア (キョウダイマーケットで販売)



<https://kmarket6.wixsite.com/kyodai-market>

Puede reemplazar la espinaca por otras verduras de su preferencia (por ejemplo brócoli, poro, o usar las verduritas que te sobraron de la semana)

ほうれん草の代わりに好みの野菜(ブロッコリー、ポロネギ、週末に残った野菜など)を使って、も美味しいです。

Si preparas la receta, tómale una foto y coméntanos cómo te quedó, envíala a: info@kyodaimagazine.jp y la publicaremos en el Facebook de Kyodai. レシピを作って写真を撮って info@kyodaimagazine.jp に送っていただければ、キョウダイFacebook ページに投稿します。