

Tartes/Quiches

Tarte de Alho Francês

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

500g de alho francês
2 colheres (sopa) de farinha integral
1,5dl de leite
2 ovos
2 colheres (sopa) de iogurte natural
75g de queijo ralado
Sal e pimenta

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forme uma tarteira.

Corte o alho francês em rodela com cerca de 1cm de espessura. Introduza em água a ferver temperada com sal e deixe cozer 5 minutos. Escorra muito bem. À parte, misture a farinha com o leite frio. Junte os ovos, o iogurte e o queijo ralado e tempere com sal e pimenta.

Cubra a massa com o preparado de alho francês. Leve a cozer em forno bem quente durante cerca de 25 minutos.

Tarte de Atum Fácil

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 cebola grande picada
2 cenouras raladas
2 carcaças
2,5 dl de leite
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha maizena
3 latas de atum bem escorridos
Azeitonas pretas descaroadas

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forme uma tarteira.

Num tacho, aloure a cebola num pouco de água.

Junte a cenoura, o pão previamente desfeito no leite, o ovo, a farinha maizena, as azeitonas a gosto e o atum. Mexa e retire do lume.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Deite o preparado na tarteira previamente forrada com massa.

Leve a cozer em forno bem quente até estar cozida.

Tarte de Atum

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 pitada de sal

Recheio:

2 latas de atum bem escorridos
1 lata de milho doce
1 cenoura
½ cebola
1 colher de salsa
1 dente de alho
Noz-moscada e pimenta
2 ovos
½ embalagem de iogurte natural
Queijo q.b.
Orégãos q.b.

Vai ao lume a cebola, salsa, alho, azeite, atum, milho doce, cenoura, noz-moscada, pimenta, ovos e iogurte. Deite na forma e, sobre o preparado, coloque o queijo e os orégãos.

Tarte de atum

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 cebola grande
3 dentes de alho para serem picados
2 cenouras raladas
4 colheres (sopa) de azeite
2 carcaças
2,5 dl de leite
1 colher de sopa de farinha maizena
3 latas de atum bem escorridos
Orégãos q.b.
Azeitonas descarapadas a gosto

Coloque num recipiente o azeite, o leite, a farinha e o sal. Amasse muito bem até obter uma bola. De seguida, deixe a massa a repousar.

Posto isto, estende-se a massa com a ajuda de um rolo e forra-se a tarteira.

Num tacho, aloure a cebola com o azeite, um pouco de água e o alho picado. Junte a cenoura, o pão previamente desfeito no leite, o ovo, a farinha maizena, as azeitonas e o atum. Mexa tudo muito bem e de seguida retire do lume e deite todo o conteúdo na tarteira já forrada.

Por fim salpica-se com orégãos e levasse a cozer no forno (que já deve estar previamente quente). A cozedura tem a duração de 20 a 30 minutos.

Tarte de Espinafres e Queijo

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Sal
1 dl de água.

Recheio:

300 g de folhas de espinafres
½ colher (sopa) de azeite
Sal
3 ovos
2 dl de iogurte natural
Pimenta q.b.
80 g de queijo ralado em fios (tipo mozzarella)

Peneire a farinha para uma tigela, junte o azeite e trabalhe com as mãos até obter uma areia grossa. Tempere com uma pitada de sal, adicione a água e amasse até ligar. Estenda a massa com o rolo sobre uma superfície enfarinhada e forre uma forma com 24 cm de diâmetro. Deixe repousar no frigorífico durante 10 minutos. Pique o fundo da tarte com um garfo, e coza e forno médio (220° C) durante 15 minutos.

Entretanto, lave as folhas de espinafres, enxugue-as bem e salteie em azeite e um pouco de água. Tempere com sal e espalhe sobre a caixa de massa. Bata levemente os ovos numa tigela, junte o iogurte, tempere com sal e pimenta e deite sobre os espinafres.

Polvilhe com o queijo ralado em fios e leve de novo ao forno a 180° C durante 30 minutos, ou até que o recheio esteja firme. Desenforme e sirva.

Tarte de Atum com Espinafres

1 base de massa quebrada congelada
1 molho de espinafres
1 cebola (grande)
1 alho francês
200g de queijo ralado (flamengo)
1 chávena (chá) de leite
2 latas de atum bem escorrido
2 ovos
2 colheres (sopa) de azeite
Sal (a gosto)

Lave muito bem os espinafres e corte-os em pequenas porções. De seguida, lave o alho francês e corte-o às rodelas.

Coloque um pouco de azeite e água num tacho e refogue a cebola com o alho francês (até alourarem), em lume brando.

Adicione-lhes os espinafres e salteie a mistura obtida, durante alguns minutos.

Abra a lata de atum. No entanto, retire todo o líquido que se encontra na lata e escorra o peixe.

Junte o atum ao preparado anterior e deixe refogar, durante mais algum tempo.

Tempere com sal (se achar necessário).

Pré-aqueça o forno, à temperatura de 220 °C.

Estenda a massa quebrada e forre a tarteira. Pique o fundo com o auxílio de um garfo e cubra-o com recheio preparado anteriormente.

Bata o leite com os ovos. Adicione grande parte do queijo ralado e envolva muito bem a mistura. Espalhe-a sobre o recheio que se encontra na tarteira.

Aplique o restante queijo ralado.

Leve a tarte a cozer no forno, à temperatura de 180°C, durante 30 a 40 minutos (aproximadamente) ou até o recheio se tornar firme e dourado.

Espere que arrefeça e desenforme. Sirva quente ou frio.

Tarte de Frango e Brócolos

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

300g de frango já cozido
1 alho francês
1 pimento
250g de brócolos
5 ovos
25cl de leite
150g de queijo fresco
Sal
Pimenta
2 colheres de queijo ralado

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forme uma tarteira.

Desfaça o frango em bocadinhos; lave e corte o alho francês em rodela; grelhe o pimento e depois pele-o, tire as sementes e os filamentos internos e corte em pequenos cubos. Separe os brócolos em raminhos e escale-os juntamente com o alho francês em água com sal durante 5 minutos. Escorra bem e deixe arrefecer.

Distribua sobre a massa os brócolos, o alho francês, o pimento e o frango.

Deite os ovos numa taça, bata com a batedeira, adicione o leite e o queijo fresco. Tempere com sal e pimenta e deite o composto na tarteira. Polvilhe com o queijo ralado.

Leve a cozer a tarte em forno pré-aquecido a 2100 C durante 25-30 minutos. Sirva imediatamente sem retirar da tarteira.

Tarte de Legumes

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

2 cebolas
200 g de ervilhas congeladas
200 g de cenouras
200 g de raminhos de couve-flor
Sal
3 ovos
2 dl de iogurte natural

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forme uma tarteira.

Descasque as cebolas e corte-as em rodela.

Coza separadamente todos os legumes durante 5 minutos em água a ferver temperada com sal. Escorra muito bem.

Deite os legumes cozidos na forma.

Bata os ovos com os iogurtes e tempere com sal.

Deite esta mistura na tarte e leve a cozer em forno médio (220° C) durante cerca de 20 minutos ou até estar dourada.

Tarte de Maçã

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
100ml de água

Recheio:

8 maçãs grandes
Passas q.b.
Um pouco de canela em pó
3 colheres (sopa) de açúcar mascavado.

Numa bancada, coloque a farinha tipo vulcão, disponha o azeite no centro e comece a amassar com as pontas dos dedos até o azeite ficar totalmente envolvido com a farinha e obter um género de areia grossa. Abra novamente em forma de vulcão, coloque um ovo no centro e um pouco de água e vá amassando e acrescentando a restante água até ficar homogénea. Se necessário, polvilhe com mais um pouco de farinha. Deixe descansar a massa durante 15 minutos, depois estenda-a na bancada polvilhada de farinha e forre a tarteira.

Comece por deitar o açúcar num tacho até derreter. Descasque seis maçãs, corte-as aos pedacinhos e adicione ao açúcar derretido, deixando cozer um pouco. Junte as passas, um pouco de canela e deixe cozer mais um pouco.

Depois de cozido deite o recheio sobre a massa. Descasque as restantes maçãs, corte às fatias fininhas e coloque sobre a tarte para decorá-la.

Faça uma calda de açúcar e pincele a tarte antes de colocá-la no forno a 180° por 30 minutos.

Tarte de Pêra

Massa:

200gr de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres de açúcar mascavado
1 ovo
1 colher (chá) de pó Royal

Recheio:

1,5Kg de pêra
1 colher (chá) de açúcar mascavado

Ovos Moles:

1 colher (chá) de açúcar mascavado
1 chávena (chá) de água
6 gemas

Misture bem todos os ingredientes da massa até formar uma bola fofa e consistente e estenda bem no fundo e lados de uma tarteira.

Num tacho leve ao lume a pêra descascada e fatiada, água q.b. e as colheres de açúcar e deixe cozer. Escorra bem e depois coloque por cima da massa.

Para os ovos moles, leve ao lume a água e o açúcar até atingir o ponto em que borbulha, junte (fora do lume) as gemas bem batidas e ligue bem. Leva novamente ao lume para cozer um pouco os ovos para depois deitar por cima da pêra. Leve a tarte ao forno para alourar.

Tarte de Vegetais

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água q.b.

Recheio:

500g alho francês
500g espinafres
sal e pimenta preta
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
250 ml de leite quente
1 clara de ovo
4 colheres (sopa) de queijo
2 colheres (sopa) de queijo Parmesão ralado na altura

Prepare primeiro a massa misturando a farinha com uma colher de azeite e a água. Amasse tudo muito bem e estenda com o rolo da massa. Cubra a tarteira e reserve (no frigorífico).

Corte o alho francês e os espinafres em tiras finas, usando a parte branca e o início da verde. Num tacho faça um refogado com azeite e um pouco de água, o alho francês e os espinafres em lume médio-brando, durante 15-20 minutos, mexendo com frequência. Tempere com sal e ponha de parte para arrefecer. Pré-aqueça o forno a 180°. Derreta a segunda porção de azeite num tacho pequeno, adicione a farinha e deixe cozer, em lume brando, durante dois minutos, mexendo sempre. Adicione o leite, pouco de cada vez, mexendo sempre. Em 4-5 minutos obterá um molho que deve ficar cremoso, por isso não use demasiado leite. Bata a clara de ovo em castelo e misture com o alho francês e os espinafres, o molho cremoso, o queijo e o sal. Misture bem. Retire a massa do frigorífico e verta esta mistura sobre ela. Polvilhe com o queijo Parmesão. Leve a tarte ao forno pré-aquecido e deixe-a cozer durante 40 minutos. Sirva quente.

Tarte Verde Rubro

1 base de massa quebrada congelada
1 curgete média
2 pimentos (1 vermelho + 1 verde)
1 cenoura
1 cebola (grande)
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite
2 ovos grandes
1 iogurte natural
100 g de queijo ralado (flamengo)
2 colheres (chá) de salsa picada
2 folhas de louro
Sal
Azeite q.b.

Corte a cebola em pequenos cubos e leve-a alourar, em azeite e um pouco de água (lume brando), juntamente com a cenoura raspada e o alho picado.

De seguida, lave a curgete e descasque-a deixando longas e finas tiras de casca. Corte-a em rodelas.

Lave os pimentos e remova as porções brancas bem como as sementes. De seguida, corte-os em pequenos cubos. Adicione-os ao preparado anterior e cozinhe-os, durante 15 minutos, em lume brando. Adicione o louro e a salsa.

Junte as rodelas de curgete, e cozinhe o preparado por mais 5 minutos. Tempere com sal (a gosto).

Pré-aqueça o forno a 220°C.

Estenda a massa quebrada e forre a tarteira. Pique o fundo com o auxílio de um garfo e cubra-o com o recheio de vegetais.

Bata os ovos com o iogurte previamente escorrido. Adicione grande parte do queijo ralado. Envolve muito bem e espalhe o preparado pelos vegetais.

Aplique o restante queijo ralado.

Leve a tarte a cozer no forno, à temperatura de 220°C, durante 30 a 40 minutos (aproximadamente) ou até a massa e a superfície se apresentarem bem douradas.

Sirva a tarte morna ou fria, depois de a desenformar.

Tarte de Vegetais

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 ovo
1 pitada de sal
Um pouco de água (se necessário)

Recheio:

4 ovos
3 cebolas
1 lata de cogumelos (laminados)
125 g de milho doce
125 de feijão verde
2 cenouras
1 alho francês
4 iogurtes naturais
1 dl de leite (1 chávena)
1 colher (sopa) de azeite
3 dentes de alho
Queijo ralado q.b.

Para a massa, junte todos os ingredientes, amassando tudo muito bem e faça uma bola. Depois estenda a massa com um rolo e polvilhe com farinha, para forrar a forma. Junte a cebola, cortada às rodelas, com os cogumelos laminados, o alho francês e os dentes de alhos picados, em azeite e um pouco de água. Depois junte o milho doce, o feijão verde cortado miúdo e as cenouras raspadas. Envolve tudo e retire imediatamente do lume.

À parte bata os ovos com os iogurtes, junte depois o leite e tempere com sal. Depois do refogado, já frio, misture tudo e coloque na forma já forrada com a massa. Salpique com o queijo ralado e vai ao forno, à temperatura de 200°, durante 30 minutos.

Quiche de Atum e Milho

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

4 ovos
2 dl de leite
4 latas pequenas de atum
2 cebolas
1 pimento
100 g de milho congelado ou 1 lata pequena de milho cozido
Sal
Mistura de ervas aromáticas

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Bata ligeiramente os ovos, junte-lhes o leite, o atum previamente escorrido, as cebolas descascadas e picadas, o pimento cortado em cubinhos, e o milho.
Tempere com sal e uma pitada de ervas aromáticas e deite na forma, sobre a massa.
Leve a cozer durante cerca de 30 minutos em forno moderado 220°C.

Quiche de Bróculos e Couve-flor

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
200 g de couve-flor
200 g de brócolos
2 colheres (sopa) de azeite;
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo (4 fatias, por exemplo)

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.

Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe estufar cerca de 5 minutos. À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.

Coloque o recheio de legumes na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.

Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Legumes

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
150 g de couve lombarda
80 g de feijão verde
Meio pimento vermelho
2 colheres (sopa) de azeite
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo (4 fatias, por exemplo)

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.

Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe estufar cerca de 5 minutos. À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.

Coloque o recheio de legumes na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.

Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Feijão Verde

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
150 g de feijão verde
2 colheres (sopa) de azeite
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo.

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.

Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe cozer cerca de 5 minutos. À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.

Coloque o recheio de legumes na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.

Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Frango e Cogumelos

Massa:

200g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
Água

Recheio:

1 cenoura ralada
1 alho francês às rodelas
200 g de frango desfiado
100g de cogumelos
Meio pimento vermelho
6 azeitonas
2 colheres (sopa) de azeite
2 chávenas de leite
2 colheres (sopa) de farinha maizena
4 ovos
Algumas fatias de queijo.

Amasse muito bem a farinha com o azeite e a água necessária.

Estenda a massa e forre a tarteira previamente untada com azeite e polvilhada com farinha.

Num tacho, coloque todos os legumes cortados em juliana com azeite e um pouco de água e deixe cozer cerca de 5 minutos. Misture o frango cozido e desfiado.

À parte, bata o leite com a farinha maizena e os ovos.

Coloque o recheio de legumes e frango na tarteira, cubra com as fatias de queijo e regue com a mistura de leite e ovos.

Leve ao forno a 170°C cerca de 1 hora.

Quiche de Couve-flor e Brócolos

Massa:

200g de farinha integral
1 ovo
2 pitadas de sal
5 colheres de leite
1 colher (sopa) de azeite

Recheio:

400g de couve-flor
400g de brócolos
Sal q.b.
200g de fiambre

Creme:

2 iogurtes naturais
4 ovos
Noz-moscada acabada de moer
Sal q.b.
100g de queijo ralado em bocados grandes

Prepare a massa com os ingredientes. Com um pouco de farinha, molde a massa de modo a obter um círculo e coloque na forma untada e polvilhada. Levante as extremidades cerca de 3 cm e calque bem. Pique a massa várias vezes com um garfo. Deixe repousar durante cerca de 45 minutos.

Entretanto, limpe a couve-flor e os brócolos, separe pelos troncos e lave. Num tacho largo, salgue um pouco de água e deixe levantar fervura. Deixa-se os legumes escaldar durante 5 minutos. Retire com uma escumadeira e mergulhe em água fria. Deixe escorrer.

Corte o fiambre em cubos. Para o creme, mistura-se o iogurte aos ovos. Tempere com noz-moscada, pimenta e sal. Adicione o queijo. Aqueça o forno a 200°C.

Distribua a couve-flor e os brócolos pela massa. Faça o mesmo com os cubos de fiambre. Cobre-se com o creme.

Leve a cozer durante cerca de 40 minutos. Antes de cortar, deixe repousar 10 minutos.

Quiche de Frango

1 base de massa quebrada
2 cebolas
250 g de alho francês
Óregãos q.b.
1 frango médio
3 colheres (sopa) de farinha maizena
Meio litro de leite
Azeite q.b.

Aloure a cebola com um fio de azeite e um pouco de água e alho francês. Adicione o leite, a farinha maizena, o frango desfiado e deixe cozer em lume brando. Coloque o preparado sobre a base e leve ao forno a 150°C, durante cerca de 20 minutos.

Quiche de Frango

1 base de massa quebrada
2 ovos
1 frango
1 lata de cogumelos
2 colheres (sopa) de azeite
1 iogurte natural
1 ou 2 alhos franceses
Queijo ralado q.b.
1 cebola

Leve a cozer o frango com alho e sal e depois desfie-o bem desfiado;

Num tacho, aloure muito ligeiramente, em azeite e um pouco de água, o alho francês e a cebola cortados o mais fino que se consiga, misturando, de seguida, os cogumelos e o frango.

Bata o iogurte com os 2 ovos e junte ao preparado anterior, misturando.

Deite na tarteira previamente forrada com massa quebrada e polvilhe com o queijo ralado.

Vai ao forno +/- 45 minutos.

Quiche Simples

Massa:

200 g de farinha integral
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
1 ovo
1 colher (sopa) de leite

Recheio:

1 lata de cogumelos
1 pimento
1 cenoura
1 curgete
2 alhos franceses
1 dente de alho
4 colheres (sopa) de azeite
Milho ou ervilhas (ou ambos)
Azeite
Azeitonas
Atum ou peito de frango ou camarões
3 ovos

Coloque a farinha sobre a bancada da cozinha. No centro coloque o azeite, o ovo, o sal e o leite e amasse muito bem até obter uma bola. Estenda a massa com o rolo e forre uma tarteira.

Pique os ingredientes todos: as cenouras em pequenos quadrados, os pimentos em tiras, a curgete e o alho francês em rodelas.

Coloque o azeite e um pouco de água no fundo de um tacho e junte a cenoura durante uns 5 a 10 minutos. Adicione todos os outros ingredientes à exceção das delícias e das azeitonas que são colocadas apenas no final. Tempere com sal. Deixe cozinhar durante uns 10 minutos.

Espalhe o preparado sobre a massa. Junte as delícias e as azeitonas. Bata os ovos e verta sobre a quiche. Pode colocar um pouco de queijo ralado por cima. Vai ao forno durante 20 minutos.