



## Mini quiche ai 3 formaggi

**Portata:** Pizze e torte salate

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficolta':** Media

**Ingredienti per 4 persone:**

- 220 farina\*\*
- 90 burro freddo
- 5 sale
- 100 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- 100 Emmentaler da grattugiare
- 1 mozzarella da 100 g
- 40 panna fresca
- 3 uova
- 1/2 erba cipollina tritata

### Preparazione:

Disponete 200 g di farina e il sale su una spianatoia e unite il burro freddo a pezzetti. Lavorate con la punta delle dita, cercando di non scaldare il burro, fino a ottenere un composto sabbioso. Unite, poco alla volta, 50 ml di acqua fredda e lavorate finché l'impasto sarà liscio e omogeneo. Fate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciate riposare in frigo per circa 2 ore.

Infarinare il piano di lavoro con la farina restante e stendete la pasta con il matterello. Potete coprire la pasta con un foglio di pellicola per alimenti e poi passare il matterello, in modo che non si attacchi. Ricavate 4 dischi poco più grandi di 10 cm e rivestitevi gli stampi. Se durante il trasferimento nelle teglie la pasta si rompe, ed è probabile che accada, fate un patchwork con i pezzettini di pasta dentro lo stampo.

Bucherellate il fondo delle basi delle quiche con i rebbi di una forchetta e copritele con carta da forno, su cui aggiungerete dei pesi (ad esempio, dei fagioli secchi). Mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 10 minuti. Togliete dal forno, eliminate i pesi e fate cuocere per altri 5 minuti. Quando le basi sono pronte, tiratele fuori dal forno e fatele intiepidire.

Preparate il ripieno mentre le basi sono nel forno: tagliate la mozzarella a fettine e mettetela a scolare in un colino. Sbattete leggermente le uova in una ciotola e unite la panna fresca, i formaggi grattugiati e l'erba cipollina.

Adagiate qualche fetta di mozzarella su ogni base ormai tiepida e coprite con il composto di uova e formaggi. Mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 20 minuti, sino a che la superficie di ogni mini-quiche sarà ben dorata. Servite le quiche tiepide, accompagnate da un'insalata fresca di stagione.

Ricetta di Simonetta Nepi

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**