

QUICHE DE CEBOLA CARMELIZADA COM QUEIJO

Orientações iniciais:

- Leia ATENTAMENTE **toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

QUICHE DE CEBOLA CARMELIZADA COM QUEIJO

PARA A MASSA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 100 g de manteiga gelada
- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de água gelada
- ½ colher (chá) de sal
- farinha de trigo para abrir a massa

MODO DE PREPARO

1. Separe uma fôrma de quiche de 20 cm de diâmetro, de preferência antiaderente. Caso contrário, unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha.
2. Corte a manteiga em cubinhos de cerca de 1 cm. Numa tigela, coloque a farinha, misture bem o sal e abra um buraco no centro. Junte o óleo e os cubinhos de manteiga. Com as mãos, vá misturando até obter uma farofa grossa. Para que a massa fique bem crocante, o truque é não misturar muito.
3. Assim que a farinha ficar com o aspecto de farofa, comece a juntar a água gelada. Vá amassando e juntando a água, até conseguir formar uma bola. Embrulhe a bola de massa em filme, ou coloque num saco plástico, e leve à geladeira por 20 minutos. **Enquanto isso, utilizem o tempo de descanso e preparem o recheio da quiche.**
4. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura alta). Retire a massa da geladeira e do filme. Sobre uma superfície lisa, trabalhe um pouco a massa, apenas para que ela aqueça com o calor das mãos. Enfarinhe a superfície e abra a massa com o auxílio de um rolo. Ela deve ficar maior que a fôrma, pois deve cobrir o fundo e as laterais.

Para transferir a massa da superfície para a fôrma, enrole-a no rolo e desenrole sobre a fôrma. Com as mãos, modele a massa na fôrma, retirando as sobras.

5. Cubra a massa com papel-manteiga e preencha todo o fundo da fôrma com feijão, apenas para fazer peso. Leve ao forno preaquecido para assar por 10 minutos. Retire o papel-manteiga com os feijões. Com um garfo de sobremesa, fure o fundo da torta. Leve novamente ao forno e deixe assar por mais 10 minutos, até que fique ligeiramente dourada.

PARA O RECHEIO

INGREDIENTES

- 3 cebolas
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de queijo mussarela em pedaços
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as cebolas em metades. Corte cada metade em fatias finas. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio e regue com o óleo. Junte as cebolas, tempere com sal e vá mexendo com uma colher de pau, ou chacoalhando a frigideira num vaivém, até que fiquem **bem douradas**. Reserve.
2. Numa tigela, junte os ovos, o leite, e o creme de leite. Misture bem com um batedor de arame ou com um garfo. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Reserve.
3. No fundo da massa pré-assada, espalhe as cebolas douradas. Sobre elas, polvilhe o queijo ralado, ou amassado. Regue a massa com o creme de ovos. Com cuidado para não derramar o recheio, leve a fôrma ao forno para assar por cerca de 40 minutos ou até que a quiche fique dourada.

Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.