

Quiche di zucca e verza, profumata all'arancia

Questa quiche di zucca e verza profumata all'arancia, è molto originale negli accostamenti, ma assolutamente da provare: vi stupirà!

Eccomi ritornata, quasi a pieno regime...sono ancora sfasata dalle feste, credetemi son felice che finalmente tutti i ritmi si siano ripristinati...non ne potevo più.

Ogni anno arrivo al sette gennaio quasi esausta...

Mi sentisse mia figlia, non so quante me ne direbbe. Lei che quasi ieri sera era in crisi per dover tornare a scuola!

Contenta di rivedere le compagne e di ricominciare, un pò meno di alzarsi all'alba tutte le mattine per dover prendere i mezzi pubblici.

D'altronde questa è la vita...

E voi? Avete mangiato tanto in queste feste?

Io devo ammettere che un pò sì, beh, è stato inevitabile...quando si è a casa di genitori e parenti, non ci si può esimere dall'assaggiare questo e quello.

Però appena possibile, volendo riallacciarmi a quanto detto in [questo post](#), ho cercato di dedicare degli interi pasti a tisane corroboranti e purificanti, magari anche solo a una tazza di buon tè, però a nulla di solido e sostanzioso.

Credetemi questo mi ha permesso di arrivare al pasto successivo davvero alleggerita e credo che da ora in poi farò così, soprattutto in previsione di qualche uscita straordinaria al ristorante.

Tornando a noi, ho cercato di rendere più leggeri anche i normali pasti dei giorni non di festa...a volte preparando una torta salata da gustare da sola, senza altro, solo in accompagnamento di una bella insalata o di una macedonia di frutta fresca.

Golosa, sfiziosa, arricchita dal tocco dell'arancia (che adoro) e non particolarmente grassa, questa quiche in particolare, è stata molto apprezzata in casa mia. Il marito che è sempre molto tradizionalista, l'avrebbe preferita senza l'agrume, ma lascio a voi la scelta della versione preferita!



Ingredienti:

1 foglio di pasta brisèè già pronta

1 pezzettino di cipolla bianca

200 gr di polpa di zucca a pezzettini

sale e pepe nero macinato al momento

olio extravergine d'oliva, per me Dante 100% italiano

2 uova

100 ml panna delattosata

100 gr [Camoscio d'oro](#) spalmabile

noce moscata grattugiata un pizzico

il succo di mezza arancia biologica

la buccia grattugiata di mezza arancia biologica

200 gr verza, solo le foglie interne tenere

50 gr di prosciutto cotto a dadini

Preparazione:

In una capace padella antiaderente far rosolare la cipolla finemente tritata insieme a qualche cucchiaino di olio d'oliva, senza friggerla però.

Aggiungere i dadini di zucca e la verza a striscioline, fatta leggermente sbollentare in precedenza per qualche minuto.

Unire sale e pepe a piacere, cuocere per una decina di minuti a fiamma media, spegnere e lasciare raffreddare.

Nel frattempo portare il forno a 180°; rivestire una tortiera tonda con la pasta brisè punzecchiandola coi rebbi di una forchetta, e preparare poi il ripieno della quiche.

In una ciotola rompere le uova, salarle e peparle a piacere, aggiungere la panna e il formaggio spalmabile e sbattere leggermente con una frusta. Unire il succo e la scorza dell'arancia, la noce moscata e il prosciutto cotto a cubetti, amalgamando ben bene il tutto sempre con la frusta.

Sulla base di pasta brisè, mettere le verdure stufate, distribuendole ben bene su tutta la superficie e versarci sopra il composto cremoso, livellandolo con un cucchiaino o una spatola in silicone, in modo da ricoprire interamente la base di verdura.

Cuocere in forno ventilato a 180° per circa 35 minuti, la quiche si deve ben dorare in superficie.

Servire ben calda o tiepida.



Provatela... resterete piacevolmente colpiti dal connubio di sapori e dal delicato profumo d'arancia.

Poi..fatemi sapere, ci conto!

Buon martedì a tutti, io stamane pian pianino (la gamba ancora

non fa giudizio, mannaggia a me...) cercherò di smontare tutti gli addobbi natalizi..

E voi che fate di bello?!

Un abbraccio, alla prossima

Simona