



Ingredience

- **NIKAL Boloňská omáčka**
- 300 g listového těsta
- 200 g cherry rajčátek
- 100 g černých oliv, bez pecek
- 200 g sýru feta, na kostky
- 300 ml vody
- 200 ml smetany
- 3 vejce

Všechny produkty **NIKAL** si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Francouzský Quiche na boloňský způsob



Recept pro 12 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Formu o průměru cca 24 cm potřeme máslem. Těsto rozválíme do velikosti formy a okraje vytáhneme. Cherry rajčátka a olivy rozpůlíme a spolu s kostky sýru feta je rovnoměrně rozdělíme na těsto.

Do hrnce nalijeme 300 ml vody a přidáme 120 g **NIKAL Boloňské omáčky**. Za stálého míchání 3 minuty povaříme. Vypneme sporák a do omáčky přidáme 200 ml smetany a dobře promícháme. Hotovou omáčku necháme chvíli vychladnout. Nakonec přidáme 3 vejce a opět dobře promícháme.

Koláč dáme na 30 minut do trouby. Hotový quiche ihned servírujeme.

Tip: Možnosti přípravy koláče quiche jsou neomezené. Můžete například zkusit zeleninový základ s bílou omáčkou a brokolicí.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,4 g tuk • 7,6 g sacharidy • 6,6 g bílkoviny
1,2 g vlákniny • Energetická hodnota 195 kcal