

日本語 Deep Mediterranean Quiche Recipe

Title: 地中海風厚焼きキッシュ

Japanese path: /recipes/deep-mediterranean-quiche

Japanese image alt text: おいしさを何層にも重ねた地中海風キッシュ、バジルを添えて。

Japanese summary: ドライトマトとズッキーニのイタリア風キッシュ。夏の日にぴったりの軽食です。

材料

ペストリーの材料:

小麦粉 280g

バター 140g

冷水

中身の材料:

玉ねぎ 1個

にんにく 2片

ズッキーニ 1/2本

豆乳 450ml

パルメザンチーズ 500g

卵 2個

ドライトマト 200g

フェタチーズ 100g

作り方

オーブンを400°F / 200°Cに予熱します。ペストリー作りから始まります。パン粉状になるまで小麦粉とバターをボウルの中で擦ります。その後、生地ができるまで少しずつ水を加えていきます。

ペストリーを小麦粉を振った焼き型の上に取り出し、優しく広げます。冷蔵庫で20分間生地を休ませてからオーブンで10分カラ焼きします。

ペストリーが冷やしてる間、玉ねぎ、にんにく、ズッキーニを切って、弱火で焼きます。

大きなボウルに、豆乳、パルメザンチーズを半分の分量、卵を加え優しく混ぜます。

ペストリーが焼き終わったら、玉ねぎ、にんにく、トマトをベースに乗せ、卵を上には掛けます。残ったパルメザンチーズを上には振り掛けて、フェタチーズも乗せます。金茶色になるまで(約30分)焼きます。