



# RECETAS SALUDABLES

## Tarta de brocoli y queso



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1/2 taza harina
- 1/4 taza de agua
- 1 cebolla mediana
- 1/2 puerro
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 brocoli
- 50g queso fresco
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Orégano

### ELABORACIÓN

1. Preparar la masa de la tarta: mezclar en un recipiente la harina con una cucharada de aceite e incorporar el agua poco a poco hasta que la masa sea homogénea. Dejar reposar la masa para luego estirla y cubrir el molde.
2. En una olla con agua hirviendo meter el brócoli unos minutos y retirarlo para enfriarlo.
3. Lavar y picar todas las verduras, y saltearlas en una sartén. Salpimentar y añadir orégano al gusto y cocinar hasta que estén tiernas las verduras.
4. Mezclar el brocoli con el resto de las verduras.
5. Estirar la masa para cubrir el molde que vayamos a usar y poner la mezcla de verduras encima. Añadir trozos de queso por encima del relleno.
6. Batir los huevos y volcarlo por encima.
7. Hornear 30 min a 180°C hasta que el huevo se cuaje y se derrita el queso,

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,91 €**