



## QUICHE DE CALABAZA Y COL KALE CAVOLO

### Ingredientes

#### PARA LA MASA

- 250 g harina de sarraceno
- 120 g de mantequilla
- 1 huevo
- Sal marina
- Agua fría (la necesaria)

#### PARA EL RELLENO

- 600 gr de calabaza
- 300 g de col kale cavolo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400 g de tofu
- 2 cdas de levadura nutricional
- El zumo de 1/2 limón
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- Sal marina
- 3 cdas de aceite de oliva

### Preparación

1. Mezcla los ingredientes para la masa y añade el agua necesaria para que no se quiebre. Envuélvela en film transparente y refrigérala hasta que la vayas a usar.
2. Corta la calabaza en trozos y cuécelos en agua con sal hasta que estén blandos. Escurre la calabaza.
3. Mientras tanto, retira el tallo central de la col kale y córtala en trozos. Pela y pica la cebolla y el ajo.
4. Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y sofríe la cebolla y el ajo. Agrega la col negra y deja que se poche. Sazona con sal y pimienta.
5. Tritura la calabaza con el tofu, la levadura nutricional, el jugo de limón, la cúrcuma, el ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva hasta obtener una mezcla fina. Sazona con sal y pimienta. Incorpora la col kale.
6. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Extiende la masa y forra con ella un molde para quiche. Vierte el relleno y alísalo.
7. Hornea la quiche durante unos 30 minutos, hasta que la masa esté crujiente y el relleno dorado.

**FUENTE: [HTTPS://WWW.RIQUISIMO.NET/](https://www.riquisimo.net/)**

**[WWW.VALLEYVEGA.ORG](http://WWW.VALLEYVEGA.ORG)**

**COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA**