

Quiche de cebolla

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 75 '
- 6
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La cebolla tiene propiedades diuréticas y depurativas. Los flavonoides le aportan efectos antioxidantes, entre los que se encuentra la quercetina que favorece la circulación sanguínea.

Modo express

1. Corte la cebolla en tiras y sofríala con 1 /4 de medida de aceite en el menú Freír/Sofreír 15 minutos a 180°. Añada el comino y remueva de vez en cuando.
2. Bata los huevos con la nata y la leche; salpimiente. Mézclelo con la cebolla pochada.

3. Disponga la masa quebrada en el molde, forrándolo por completo y recortando los bordes sobrantes. Llene el molde con el preparado de cebolla y espolvoree con queso rallado
4. Introduzca el molde en la cubeta y programe el menú Horno 1 hora a 180°.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 20 cms de diámetro.