

# delícia

## multinacional

Tortas e quiches, que reúnem peculiaridades de vários países, são boas pedidas para incrementar as refeições desde o café da manhã até o jantar

Texto: Kelly Zucatelli

**P**ara muitos, não existe diferença entre quiche e torta. Embora sejam muito parecidas – e deliciosas –, as iguarias têm sim suas peculiaridades. A primeira geralmente não tem cobertura, ao contrário da segunda. A verdade é que a quiche percorreu longo caminho até chegar ao que saboreamos hoje: originou-se na França, chegou à Alemanha, tornou-se popular nos Estados Unidos e Inglaterra após a Segunda Guerra Mundial e ganhou, enfim, a América do Sul. Pode-se dizer que como o vinho, ela só melhorou com o tempo.

Quem quiser se aventurar a preparar uma delas em casa, o livro *Quiches e Tortas Salgadas*, de Donatella Néri (Editora Melhoramentos, 128 páginas, R\$ 59), reúne diversas receitas de dar água na boca e que certamente deixará as refeições, do café da manhã ao jantar, muito mais apetitosas.



Foto Divulgação

### Massa podre

A massa podre é a base para os recheios de quiche e de algumas tortas. Segue a receita padrão para a massa:

**Rendimento:** 4 a 6 porções

**Ingredientes:** 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo; 1/2 colher (chá) de sal; 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal gelada cortada em cubos; 4 colheres (sopa) de água gelada; 1 colher (chá) de suco de limão ou de vinagre de maçã (opcional).

**Modo de preparo:** Com as mãos, peneire a farinha e o sal numa tigela. Adicione a manteiga e esfarele delicadamente com as pontas dos dedos até que a mistura fique com a aparência de uma farofa grossa. Adicione 3 colheres (sopa) de água gelada e o suco de limão ou vinagre. Mexa rapidamente até que a massa fique homogênea. Adicione o restante da água, 1 colher (chá) por vez, apenas se for necessário. No processador, junte a farinha e o sal. Pulse rapidamente para misturar. Adicione a manteiga e pulse até que a mistura fique com a aparência de uma farofa grossa, cerca de 10 segundos. Adicione 3 colheres (sopa) de água gelada e o suco de limão ou o vinagre. Pulse rapidamente cerca de 6 vezes até que a mistura se transforme numa massa. Adicione o restante da água, 1 colher (chá) por vez, ape-



nas se for necessário. Faça um disco com a massa e embrulhe em filme plástico. Coloque na geladeira por 1 hora (ou até 2 dias). Antes de abrir. Abra a massa sobre uma superfície fria e enfarinhada formando um círculo de 30 cm. Abra a partir do centro com movimentos rápidos e firmes. Enrole a massa levemente no rolo de macarrão, e transfira para uma fôrma e pressione sobre o fundo e as laterais usando a ponta dos dedos. Deixe na geladeira por 30 minutos. Preequeça o forno a 200°C. Coloque uma folha dupla de papel-alumínio sobre a fôrma com cerca de 2 xícaras (chá) de pesos de cerâmica próprios para assar torta ou com feijão cru. Asse por 5 ou 10 minutos até ficar pálida – neste ponto a torta está parcialmente assada. Retire os pesos e o papel-alumínio. Reduza a temperatura do forno para 180°C e asse por mais 5 ou 7 minutos, até dourar. Algumas tortas são recheadas quando estão parcialmente assadas, outras quando estão totalmente assadas. Siga as instruções de cada receita.

### Quiche de flor de abobrinha

**Rendimento:** 4 a 6 porções

**Ingredientes:** 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem; 25 flores de abobrinha cortadas ao meio; 5 ovos grandes; 1 xícara (chá) de creme de leite fresco; sal e pimenta-

do-reino moída na hora; 1 e 1/4 de xícara (chá) de queijo emmental ralado na hora.

**Modo de preparo:** Após a massa podre ter ficado na geladeira por uma hora, forre uma fôrma de torta de fundo removível (28 cm) com a massa e pré-asse. Deixe esfriar, preequeça o forno a 190°C. Aqueça o azeite numa frigideira pequena em fogo médio. Coloque as flores de abobrinha e refogue por 2 minutos. Escorra sobre papel-toalha. Bata os ovos e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Espalhe os dois queijos ralados sobre a massa pré-assada. Cubra com as flores de abobrinha e despeje a mistura de ovo por cima. Asse por 30 ou 35 minutos, até que a massa fique dourada e que o recheio esteja firme. Sirva morna ou em temperatura ambiente.

### Torta de salmão defumado e feta

**Rendimento:** 4 a 6 porções

**Ingredientes:** 6 folhas de massa de filo (a massa filo tem a espessura de papel e é originária da cozinha dos Bálcãs e do Oriente Médio. É feita com farinha de trigo, água e um pouco de gordura e também é vendida pronta); 1/3 de xícaras (chá) de manteiga derretida; 3 ovos grandes; 1 xícara (chá) de leite; 1 xícara (chá) de creme de leite light; 3 colheres (sopa) de endro bem picado; 1 colher (sopa) de hortelã bem picada; 1 colher (chá) de mostarda Dijon; 1/2 colher (chá) de sal; pimenta-do-reino moída na hora; 150 g de salmão defumado picado; 120 g de feta esfarelado

**Modo de preparo:** Preequeça o forno a 180°C. Pincele uma folha de massa de filo com manteiga e coloque numa fôrma de torta (28 cm) sem cortar as bordas. Repita a operação com as outras 5 folhas de filo. Bata os ovos, o leite, o creme de leite, o endro, a hortelã, a mostarda, o sal e a pimenta-do-reino até ficarem bem misturados. Arrume o salmão sobre a massa filo e despeje cuidadosamente a mistura de ovo por cima. Espalhe o feta sobre o recheio. Asse por 35 ou 45 minutos até que a massa fique dourada e o recheio esteja firme. Sirva morna.



**farmadelivery**  
.com.br

**FRETE GRÁTIS**  
para todo Brasil\*

\* Consulte-nos

Farma Delivery: de Santo André  
para mais de 5.000  
cidades brasileiras.  
Experimente você também.

Por telefone ligue:  
**4003-5855**  
Ligação local em todo Brasil