

# Quiche Lorraine com alho francês, bacon e molho de soja

Tempo total **50 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 35 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**2.125 kJ / 512 kcal**

Gorduras totais: **36,9 g** Proteína: **22,2 g**  
Hidratos de carbono: **22,4 g**

## INGREDIENTES

**6 Porções**

### Para a cobertura:

**2** alhos franceses  
pequenos  
**125 g** de bacon em cubos  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

### Para a massa:

**75 g** de manteiga fria  
**150 g** de farinha simples  
**1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
Manteiga para untar a forma

### em alternativa

bases de quiche ou de tarte já preparadas

### Para o recheio:

**4** ovos  
**200 g** de natas  
**90 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**150 g** de queijo ralado  
**0,75 colheres de chá** de tomilho seco  
Pimenta  
Noz-moscada  
**2 colheres de sopa** de sementes de sésamo  
**2 colheres** Kikkoman Óleo de

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**2** alhos franceses pequenos - **125 g** de bacon em cubos - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
Corte os alhos franceses em rodelas. Salteie o bacon cortado em cubos numa frigideira antiaderente. Adicione o alho francês e salteie durante cerca de 10 minutos. Tempere com o Molho de Soja Kikkoman.

### Passo 2

**75 g** de manteiga fria - **150 g** de farinha simples - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - Manteiga para untar a forma (em alternativa: bases de quiche ou de tarte já preparadas)  
Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma para quiche ou tarte (aprox. 30 cm de diâmetro). Para a massa, misture todos os ingredientes com cerca de 4 colheres de sopa de água fria para formar uma massa homogênea. Estenda a massa entre folhas de película aderente até formar um círculo, ligeiramente maior do que a forma, depois forre a forma com a massa e pique a base várias vezes com um garfo.

### Passo 3

**4** ovos - **200 g** de natas - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **150 g** de queijo ralado - **0,75 colheres de chá** de tomilho seco - Pimenta - Noz-moscada  
Para o recheio, bata os ovos com as natas e o molho de soja Kikkoman. Junte o queijo e o tomilho e tempere com a pimenta e a noz-moscada.

**de sopa**

Sésamo Tostado

Espalhe a mistura de alho francês e bacon sobre a massa, verta sobre a mistura de ovos e leve ao forno pré-aquecido durante 25-35 minutos até ficar dourada.

**Passo 4**

**2 colheres de sopa** de sementes de sésamo - **2**

**colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo

Tostado **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Torre as sementes de sésamo numa frigideira antiaderente pequena até ficarem douradas. Junte o óleo de sésamo e o molho de soja Kikkoman. Corte a quiche em fatias, regue com a mistura de óleo de sésamo e sirva.