Quiche de atum e legumes

Ingredientes:

Para a massa:m

200 g de farinha;

90 g de margarina;

45 g água;

1/2c. Chá de sal;

1/2c. Chá de açucar.

Para o recheio:

Uma lata grande de atum (270 g);

Macedónia de legumes (150 g);

4 ovos;

Um pacote de 200 g de natas de soja;

Sal q.b.;

Pimenta q.b.;

Salsa picada q.b.;

Queijo ou pão ralado q.b.

Preparação:

Coloque todos os ingredientes para a massa numa taça e misture até a massa ficar homogénia.

Ligue o forno a 180ºC.

Estenda a massa com a ajuda de um rolo e coloquea sobre uma tarteira forrada com papel vegetal.

Coza a macedónia.

Numa taça misture o atum, a macedónia, os ovos e o creme de soja (tempere a gosto).

Deite a mistura na forma e espalhe uniformemente.

Corte o excesso de massa e use para decorar a quiche de seguida juntando o queijo ou pão ralado à volta.

Por fim ponha a quiche no forno por 25 minutos.

Bon appétit!