

QUICHE (PASTEL) DE ATÚN

Ingredientes para la masa:

- 1 ½ tazas de harina (mitad integral y mitad blanca)
- ½ cucharita de sal
- 3 C de mantequilla fría (45 gms)(media barra)
- 3 C de manteca vegetal fría (45 gms)
- 3 a 4 C de agua fría

Ingredientes para el relleno:

- 2 latas de Atún
- 1 pimiento morrón rojo o verde picado
- ½ cebolla picada
- 1 taza de chícharos con zanahoria (120 gms)
- 2 Cucharas de aceite

Ingredientes para la crema:

- 1 taza de crema de vaca
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- ½ cucharita de Nuez Moscada rallada
- Sal y Pimienta al gusto

Preparación:

1. Para hacer la masa se mezclan en el tazón del procesador las harinas, la mantequilla, la manteca y la sal. Se pulsa unas cuantas veces hasta que quede todo bien combinado y en pedazos pequeños. Se agrega el agua y se pulsa unas cuantas veces mas hasta que la masa se junte en una bola. Se extiende la masa y se forra un molde para pay de 20 a 25 cms de diámetro.
2. Para hacer el relleno se fríe en el aceite el pimiento morrón y la cebolla hasta que estén suaves. Se retira de la lumbre y se enfría.

3. Las latas de atún se escurren y se revuelven con la cebolla y morrón, los chícharos y zanahorias y se vacía todo sobre el molde forrado de pasta.
4. Para hacer la crema se muele en la licuadora todos los ingredientes y se vacía sobre el relleno.
5. Se mete al horno a 350°F o 175°C durante 45 a 50 minutos o hasta que el pastel se vea dorado y se sienta sólido al tocarlo.
6. Se puede comer caliente o a la temperatura ambiente.

Notas:

No es necesario usar procesador de alimentos para hacer la masa. Se puede mezclar usando 2 cuchillos y juntar con la mano.