

Кіш із броколі та блакитним сиром

Смачний французький пиріг із овочами. Він легко готується вдома.

Кіш не просто смачний, він ще й універсальний: смакує як холодним, так і гарячим на сніданок, обід або вечерю.

Кіш (фр. quiche) – відкритий французький пиріг із пісочного (іноді листкового) тіста та начинкою з яєць, вершків та сиру. Варіанти начинок можуть бути різними: від легких овочевих, фруктових, рибних або зі суміші зелені до ситних м'ясних або грибних.

У свідомості багатьох пиріг асоціюється із французькою кухнею, проте коріння походження рецепту тягнуться до німців Лотарингії. Там пиріг готували зі залишків продуктів (шматочків м'яса, овочів) та тіста, яке залишалося при замісі хліба. З хлібного тіста ліпили основу, яку заповнювали начинкою і заливкою з яєць і молока. Французи додали в заливку сир (спочатку це були сорти Комте або Грюйер). А основу пирога з часом стали готувати з пісочного або листкового тіста, від чого пиріг став тільки кращим.

Саме начинка принципово відрізняє кіш від іншої випічки: для кіша начинку спочатку готують окремо, потім поєднують із сумішшю з яєць, молока (або жирних вершків) і сиру, заливають на розкачане тісто і лише потім відправляють у духовку. Начинка викладається на тісто досить щільно. Саме така суміш додає готовій страві поживності й водночас легкості, що робить пиріг дуже ситним та смачним. Кіш можна їсти на сніданок, обід або вечерю.

Завдяки тому, що цей пиріг доволі універсальний, він і набув такої популярності у світі. Він підходить і як закуска до обіду, і як додаткова страва на вечерю, і як варіант корисної та поживної страви для сніданку. Дуже ніжний на смак, він гармонійно поєднується зі стравами для шведського столу. Подають кіш з листям салату та холодним білим вином. Або роблять його основною стравою обіду. Також роблять маленькі кіші як гарячі закуски. Кіш можна охолоджувати, зберігати і потім розігрівати – але тільки один раз.

-
- 1 упаковка готового листкового тіста для пирога
 - 1 качан броколі
 - 200 г блакитного сиру
 - 3-4 яйця
 - 250-300 мл вершків
 - сіль

Нагріти духовку до 200 С.

Броколі розділити на малі суцвіття, промити і відварити у підсоленій воді.

Форму для пирога діаметром 23 см. встелити пергаментом. Тісто, якщо дуже товсте, розкачати до товщини 0,5 см. і викласти на форму.

Залишити боки тіста високими, оскільки тісто при випіканні має властивість зменшуватися в розмірі.

Поколоти тісто виделкою у кількох місцях, щоб не підносилося при випіканні. Форму із тістом поставити у духовку та випікати 5-7 хв. Вийняти.

Відварену броколі відцідити та викласти на тісто, якщо суцвіття великі їх краще розрізати навпіл, та легко придавити виделкою, щоб овоч був одним шаром.

Сир нарізати не товстими скибками та викласти поверх броколі.

У середню миску покласти вершки та яйця, розмішати вінчиком, додати дрібку солі, але не більше, оскільки сир доволі солоний.

Утвореною сумішшю рівномірно залити кіш та поставити у духовку. Випікати 30-40 хв.

Готовий кіш можна подавати до столу через 15-20 хв.









