

# Sweet Flow

## Quiche s lososem, brokolicí a sýrem čedar

### Recept na quiche

240 g hladké mouky  
160 g másla (velmi studeného a nakrájeného na kostky)  
30 g vody (ledové)  
3 g soli

### Postup na korpus:

- › Smíchej mouku a sůl. Přidej velmi studené máslo nakrájené na plátky.
- › S pomocí prstů vše zpracuj, aniž bys úplně vmíchal máslo. Stačí ho potřít moukou.
- › Přidej velmi studenou vodu. Těsto zpracuj, dokud se nespojí. Pokud nedorazí pohromadě, přidej pár kapek vody. Výsledné těsto je poměrně suché, ale to je to, co chceme.
- › Vytvaruj z něj obdélník, zafrešuj a dej na půl hodiny do lednice.
- › Stůl posyp moukou a těsto rozválej na dlouhý obdélník. Překládej na 3 krát (viz obrázek). Těsto otoč, otevři boky před sebou a stejné skládání opakuj ještě 2 krát. Dohromady tedy máme 3 překládání za sebou. Pokud těsto začne být příliš měkké, vlož ho do chladničky a nech vychladnout. Pozor, na zbytečné přidávání mouky. Proto dávám těsto chladit.
- › Zafrešuj a dej do lednice přibližně na 2 hodiny před konečným vyvalováním. Také můžeš těsto umístit do mrazáku a proces tím urychlit.
- › Těsto rozválíme do velikosti použité formy. (My používáme formu o průměru 25 cm a výšce 4 cm.) Vlož s formou vychladit do mrazáku na 30 minut.
- › Pečeme při 180 °C tzv. metodou slepého pečení, na asi 30 minut nebo déle, dokud těsto nezíská zlatavou barvu a není uprostřed propečené. Před přidáním náplně nech koláč vychladnout.

### Náplň

250 g filetu lososa  
2 červené cibule (střední velikosti)  
1/3 brokolice  
olivový olej  
sůl a pepř  
150 g sýru čedar

### Postup na náplň:

- › Na rozpálené pánvi orestuj na olivovém oleji lososa, ze strany kůže asi 5 minut a masovou část asi 3 minuty.
- › Červenou cibuli nakrájej na malé kousky a orestuj na olivovém oleji do změknutí. Přidej brokolici nakrájenou na malé kousky a přikryj. Vař přibližně 3 minuty, dokud nebude zelenina měkká, ale ne uvařená.
- › Ozdobu si nech zcela vychladnout a smíchej s nakrájeným vařeným lososem.

### Quiche směs

100 g žloutků  
200 g šlehačky 33%  
200 g mléka plnotučného  
100 g tvarohu plnotučného  
sůl, muškátový ořech

### Postup na směs:

- › Smíchej všechny ingredience v odměrce, přidej sůl a nastrohaný muškátový ořech. Rozmixuj.

### Pečení quiche:

- › Po vychladnutí oblohy ozdob těsto zeleninou a lososem. Možná nevyužiješ všechnu připravenou oblohu. Potřebuješ totiž prostor pro sýr a směs na quiche, kterou jsi připravil. Přidej nastrohaný sýr cheddar a zalij směsí na quiche až k vršku.
- › Peč na 200 °C přibližně 25 - 30 minut. Záleží na tvé troubě. Hlídej si barvu koláče. Pokud by se ti zdálo, že moc tmavne, sniž teplotu v troubě. Když zatřepeš formou s quichem a již neteče, bude dopečeno. Nech vychladnout.