



## Quiche cun ervas selvadias In recept dad Ingrid Ritter

### INGREDIENZAS

Pasta da spelta (Dinkel) per lastra da 32cm  
400gr chaschiel grattà da differentas sorts  
400gr jogurt grec  
300gr verdura stagiunala tagliada fin sco broccoli, zuchetti, giabus plimà, urtais  
200gr ervas selvadias sco urticlas, farinet d'Andri (Guter Heinrich), dent-liun, pe-chaura (Giersch)  
50-100gr salsiz taglià fin  
1 ov  
2 tschagulas manizzadas cun verd  
Erva d'agl, rutgetta d'agl  
leli d'ulivas  
Sal, paiver, timian, salvgia

Plazzar la pasta sin la lastra.

Brassar bufatg e paucas minutas las tschagulas, la verdura ed il salsiz en in zic ieli d'ulivas, metter tiers las ervas selvadias e brassar vinavant be in amen, laschar sfradar.

Agiuntar il jogurt, lura il chaschiel, l'ov e las spezarias.

Dar la maschaida sin la pasta.

Coier en il furn sin 180-200 grads per circa 45 minutas.