

ANTIPASTI E SNACK

## Tortine salate alla mediterranea

---

DOSI PER: 6 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



Queste tortine salate alla mediterranea sono quello sfizio a cui non potrete dire di no! Un guscio di fragrante pasta sfoglia con una farcia a base di verdure saporitissime e una volta tanto...fritte! Un po' come si fa per la vera caponata.

La farcia a base di verdure e pomodoro è in realtà un vero e proprio sugo che potrete utilizzare e declinare in molteplici modi, dal presentarlo come contorno, come sugo per una pasta o ancora, come abbiamo fatto noi, per farcire dei rustici, perfetti per un buffet ma altrettanto sfiziosi per qualsiasi altro momento della giornata, anche per risolvere un pranzo in velocità dal momento che si possono consumare anche fredde e preparate in anticipo.

## INGREDIENTI

PASTA SFOGLIA confezione - 1  
CIPOLLE 1  
ZUCCHINE 1  
MELANZANE 1  
PEPERONE ROSSO 1  
PELATI 400 gr  
PROVOLONE 40 gr  
PANGRATTATO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola  
OLIO PER FRIGGERE  
SALE

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare queste tortine salate alla mediterranea dovrete come prima cosa pensare a preparare il sugo che fungerà da farcia. Preparate, quindi, le verdure: lavate e dividete il peperone dapprima in falde che priverete dei semi e dei filamenti bianchi che risultano di solito indigesti.

Riducete le falde a listarelle.

Lavate la zuccina che affetterete a rondelle e lavate la melanzana, la quale, invece, dovrete tagliare a tocchetti.

Siate abbastanza precisi nel taglio della verdura, dovrete ottenere fette o dadini abbastanza uniformi nelle dimensioni così da consentire una cottura uniforme.

**2** Pulite ed affettate sottilmente anche la cipolla. Per evitare di lacrimare, proteggete i vostri occhi dalle molecole lacrimogene che naturalmente la cipolla sprigionerà durante il taglio. Potrete anche semplicemente passare il coltello e la cipolla sotto l'acqua per ovviare al problema.

Scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva non troppo abbondante in una padella e quando caldo, aggiungete la cipolla che dovrà appassire senza bruciare.

**3** Unite alla padella anche le listarelle di peperone e lasciate cuocere affinché queste inizino ad ammorbidirsi. Ricordate sempre che più l'alimento è tagliato sottilmente, più veloce sarà la sua cottura.

**4** Nel frattempo fate scaldare molto bene una padella colma d'olio per frittura e quando raggiunge la temperatura potrete iniziare a friggere dapprima le zucchine e poi le melanzane.

Per verificare se l'olio è a temperatura corretta per la frittura, potrete immergere uno spiedo nell'olio stesso, se intorno allo spiedo si formeranno tante bollicine, allora potrete iniziare a friggere. La stessa cosa la potete fare tuffando nell'olio una briciolina di pane, se questa torna a galla sospinta dalle bollicine che si formano nell'olio, allora è tempo di friggere!

**5** Fate asciugare molto bene le verdure fritte dall'olio in eccesso, quindi unitele in padella insieme ai peperoni.

**6** Unite alla padella anche i pelati, mescolate molto bene, salate adeguatamente e lasciate cuocere il tutto per almeno una quindicina di minuti o fino a che il sugo non si sia leggermente ristretto e non si sia ben insaporito.

**7** Prendete, quindi, il foglio di pasta sfoglia e ricavatene dei dischi di circa 10 cm di diametro

cercando di sfruttare più pasta sfoglia possibile per evitare di avere troppo scarto.

Imburrate le formine di uno stampo per muffin, quindi foderate ciascuna con un disco di pasta sfoglia.

Bucherellate il fondo di pasta sfoglia e distribuite proprio sul fondo una spolverata di pangrattato che servirà ad asciugare un po' dell'umidità della farcia.

**8** Farcite con il sugo di verdure in modo tale da riempire le formine.

Uimate con dei pezzi di provolone affettato che si fonderà e gratinerà in cottura.

**9** Una volta terminata la preparazione di queste tortine non vi resta che infornarle a 200°C per circa 20 minuti e comunque a cottura della pasta sfoglia e gratinatura del provolone in superficie.