

TORTE SALATE

# Quiche bietole, pinoli e gorgonzola

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

PASTA BRISÉE 300 gr  
BIETOLE 500 gr  
UOVA 3  
PANNA FRESCA 150 ml  
LATTE INTERO 100 ml  
GORGONZOLA 50 gr  
BURRO 1 noce - 10 gr  
FARINA 1 cucchiaio da tavola  
PINOLI 50 gr  
SALE  
PEPE NERO

La **quiche bietole, pinoli e gorgonzola** è una versione dal sapore delicato, tra le tante che si possono scegliere nel vasto panorama delle quiches. Perfetta in ogni stagione, è un piatto ricco e che prevede ingredienti di facile reperibilità. Il connubio tra il sapore forte del formaggio e la delicatezza della verdura la rendono davvero speciale. Se amate le torte salate e i rustici golosi, dopo aver fatto questa provate anche quella ai [peperoni](#)!

# PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta della quiche bietoli pinoli e gorgonzola, lavate e lessate le bietole, lasciatele scolare dall'acqua in eccesso.

Ungete ed infarinate una teglia da forno per crostate dal diametro 24 cm. Stendere la pasta brisè ad uno spessore di 3 - 4 mm.

Foderate la teglia con la pasta brisè facendo bene aderire la pasta ai bordi. Bucherellate la base di brisè con i rebbi di una forchetta, quindi ricopritela con un foglio di carta forno e distribuitevi sopra dei legumi, premete leggermente per farli aderire al fondo e lungo i bordi.

Cuocete in forno a 200°C per 20 minuti, sfornate, togliete la carta con i legumi e spennellate la superficie con un uovo, quindi infornate nuovamente per altri 7 minuti.

In una ciotola sbattete le uova con il sale e il pepe, aggiungete il latte, la panna ed il gorgonzola, amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e denso.





- 2 Distribuite uniformemente la bietola su tutta la superficie della pasta brisè, salate e distribuite i pinoli.



- 3 Versate il composto d'uova, latte e gorgonzola in modo da riempire lo stampo fino a 3/4.



- 4 Infornare per altri 20 minuti a 200 gradi, o finché il ripieno non ha una superficie dorata. Aspettare 5 minuti prima di sformarla, servire la quiche calda.

## NOTE

### Che caratteristiche ha il pinolo?

Il pinolo, nonostante il suo aspetto piccolo e il sapore delicato, mandorlato, è un frutto inaspettatamente ricco di calorie (con un rapporto di 600 calorie per 100 grammi circa). Prodotto da diverse varietà di pini, di cui il più diffuso è proprio il pino comune, in Italia trova un ottimo mercato di partenza in Lazio e Toscana. E' un frutto ricco anche di fibre, un ingrediente quindi energetico che si presta bene sia a preparazioni salate che dolci. Conosciuto e consumato fin dagli albori della nutrizione umana, il pinolo è stato a lungo considerato un alimento afrodisiaco e questo effetto, durante la storia della cucina, si è cercato di rafforzarlo con l'uso di zuccheri e frutta, rendendo quindi il pinolo un ingrediente diffuso nella preparazione di torte e simili. In Italia il suo uso è necessario per la preparazione del pesto.