

TORTE SALATE

Torta d'erbe

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [35 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **torta d'erbe** è una ricetta che ricorda sapori e tradizioni contadine, uno di quei piatti legati alla stagionalità e alle materie prime che vengono reinventate per dare vita a un rustico delizioso e semplice. Facile nell'esecuzione, veloce e molto economica è perfetta in molte occasioni, potrete portarla ad esempio ad una gita fuoriporta, in ufficio o se tagliata a piccoli quadrucci perfetta come finger food in un buffet. Provate la nostra versione e se cercate altre torte salate, vi proponiamo quella con i [fiori di zucca](#), favolosa anch'essa!

PER LA PASTA

FARINA 300 gr

STRUTTO 20 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

cucchiaino da tavola

SALE

ACQUA

PER IL RIPIENO

SPINACI già lessati e tritati - 300 gr

CIPOLLE scottate in acqua e tritate - 2

RICOTTA 3 cucchiaini da tavola

UOVA 1

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiaini da tavola

NOCE MOSCATA

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della torta d'erbe, impastate bene gli ingredienti previsti per la pasta fino ad ottenere un composto consistente.



- 2 Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare per circa 30 minuti in frigorifero.

- 3 Riprendete l'impasto e stendetelo molto finemente e foderate con questa sfoglia una teglia di 38x25 cm unta con dell'olio.



4 Bucherellate la sfoglia d'impasto con i rebbi di una forchetta.

Nel frattempo preparate la farcia: tritate bene gli spinaci con le cipolle ed unitevi la ricotta, l'uovo, il parmigiano grattugiato ed insaporite il tutto con sale, pepe bianco e una grattugiata di noce moscata.





5 Distribuite il composto di spinaci ottenuto sulla sfoglia nella teglia.



6 Coprite il ripieno con la sfoglia rimasta.



- 7** Bucherellate la superficie della torta e ungetela con 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva e 2 cucchiai di latte.





- 8 Scaldate il forno a 180°C ed infornate la torta d'erbette per 40-50 minuti o fino a doratura della superficie e cottura della farcia.

NOTE

Cosa c'è da sapere sugli spinaci?

Gli spinaci sono un ortaggio presente sulle tavole italiane tutto l'anno, grazie a coltivazioni che da nord a sud della penisola coprono il ciclo di raccolta e distribuzione. Ricchissimi di acqua e grande fonte di ferro, contengono le vitamine A, C e B9, magnesio e calcio. Sono poveri di calorie e si prestano a un consumo sia da crudi che da cotti. In Italia sono un ingrediente largamente diffuso ma a livello mondiale gli spinaci sono tra gli ortaggi più consumati. La loro presenza sulle tavole italiane risale al 1500 circa, il loro uso nell'area di origine, presumibilmente il continente asiatico, si perde nella storia.