

ANTIPASTI E SNACK

Torta salata di cavolo nero e ricotta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quante volte devi preparare una cena all'ultimo minuto col timore di sfornare un rustico molliccio? La soluzione per salvare la serata è la **torta salata di cavolo nero e ricotta**. Il segreto del successo sta tutto nell'utilizzare ricotta ben scolata e stufare le verdure senza eccessi d'acqua.

Se adori questo ortaggio invernale, non perderti lo speciale con [10 ricette facili e veloci per cucinarlo senza stress](#). Per non sbagliare mai cottura, scopri [il trucco per farlo buonissimo ogni volta](#). Arricchisci i tuoi antipasti preparando anche dei gustosi [crostoni di cavolo nero](#) oppure un buonissimo [pesto di cavolo nero](#) per condire la pasta.

E se vuoi variare portando in tavola i colori dell'autunno, prova anche una dolciastra [torta salata di zucca](#). La base di brisé dorata e il ripieno

filante conquisteranno tutti al primo morso.

INGREDIENTI PER LA TORTA SALATA DI CAVOLO NERO E RICOTTA

ROTOLO DI PASTA BRISÉ (possibilmente
rotondo) - 1

CAVOLO NERO (peso da pulire) - 400 gr

RICOTTA 250 gr

UOVA MEDIE 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

NOCE MOSCATA

PREPARA LA TORTA SALATA DI CAVOLO NERO E RICOTTA

1 Lava accuratamente le foglie di cavolo nero e rimuovi la costa centrale più dura sfilandola con le mani. Taglia le foglie a listarelle grossolane.

Scalda l'olio extravergine d'oliva in una padella capiente assieme allo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi il cavolo nero, mezzo bicchiere d'acqua calda, chiudi con un coperchio e stufa a fuoco medio per circa 10-12 minuti, finché risulta tenero. Rimuovi l'aglio, aggiusta di sale e lascia intiepidire.

2 **Versa** la ricotta ben scolata in una ciotola capiente. Aggiungi le uova, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale, una spolverata di pepe e la noce moscata. Mescola energicamente con una frusta fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Unisci il cavolo nero ormai tiepido alla crema di ricotta e amalgama bene tutti gli ingredienti con un cucchiaio.

3 **Srotola** la pasta brisé e adagiala all'interno della tortiera, mantenendo la sua carta forno alla base. Fai aderire bene i bordi e bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta.

Versa tutto il ripieno all'interno del guscio di pasta brisé, livellando la superficie con il dorso di un cucchiaio. Ripiega i bordi della pasta verso l'interno, creando un motivo decorativo rustico.

4 **Cuoci** in forno statico preriscaldato a 190°C per circa 35-40 minuti, o finché la superficie del ripieno risulta dorata e compatta e i bordi della pasta sono ben coloriti.

Sforna la torta salata e lasciala riposare per almeno 10-15 minuti prima di tagliarla a fette e servirla.

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Utilizza semplicemente un rotolo di pasta brisé senza glutine per la base.

Senza lattosio: Sostituisci la ricotta vaccina o di pecora e il formaggio grattugiato con le rispettive alternative delattosate.

Light: Usa una ricotta fresca magra e opta per una base di "[pasta matta](#)", realizzata mescolando solo farina, acqua e poco olio.

Idea WOW: Aggiungi dei pomodori secchi tritati o della salsiccia sbriciolata direttamente nel composto di uova e formaggio per una marcia in più.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Metti la ricotta a scolare in un colino per almeno un'ora prima di lavorarla con la frusta. Questo trucchetto eviterà che rilasci liquidi durante la cottura, garantendo una base asciutta.

Lo sfizio in più: Prima di infornare a 190°C, spargi una manciata di semi di sesamo o granella di nocciole sui bordi ripiegati della pasta per una croccantezza extra.

L'idea per i bambini: I più piccoli fanno i capricci con il verde? Frulla finemente il cavolo nero cotto insieme alla crema di ricotta, uova e grana. Otterrai una purea vellutata e colorata, senza pezzi evidenti.

Idea antispreco: Rimuovendo la costa centrale più dura dalle foglie di cavolo, non buttarla via!

Tagliala a rondelle sottilissime e aggiungila al [minestrone](#), oppure usala per dare sapore a un buon [brodo vegetale](#).

CONSERVAZIONE

La torta salata si conserva perfettamente in frigorifero per 2-3 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Basterà scaldarla qualche minuto in forno o in friggitrice ad aria prima di portarla in tavola per restituirle consistenza. Se preferisci, puoi anche congelarla già tagliata a fette.