

TORTE SALATE

Torta salata zucca e fagiolini

di: *Cookaround*

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Avete giusto mezz'ora per preparare un piatto unico veloce da preparare, sfizioso e completo dal punto di vista nutrizionale....noi vi proponiamo questa torta salata zucca e fagiolini.

Si tratta di una base di pasta sfoglia che racchiude una farcia ricca ma equilibrata composta da uova, ricotta e verdura, dubito possa esistere una farcia più completa e leggera di questa. Una passata in forno a cuocere e buon appetito!

INGREDIENTI

PASTA SFOGLIA 250 gr

ZUCCA 600 gr

FAGIOLINI 250 gr

SCALOGNO 2

RICOTTA 250 gr

UOVA 2

PARMIGIANO REGGIANO 100 gr

BRODO VEGETALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Spellate e tritate gli scalogni, quindi fateli soffriggere in padella con dell'olio extravergine d'oliva.



- 2 Nel frattempo rimuovete la buccia dalla zucca e tagliate la polpa a cubetti. Unite anch'essa alla padella e fatela saltare.





- 3 Lavate e spuntate i fagiolini, quindi tagliateli in due o tre pezzi e metteteli a sbollentare in abbondante acqua salata per circa 5 minuti.





- 4 A questo punto aggiungete un mestolo di brodo vegetale nella zucca affinché possa continuare a cuocere. Salate a piacere.



- 5 Scolate i fagiolini e passateli in acqua ghiacciata in modo tale che il colore possa conservarsi brillante.



6 Setacciate la ricotta e fatela ricadere in una ciotola capiente.



7 Aggiungete le uova e mescolate.



8 Scolate i fagiolini dall'acqua ghiacciata ed uniteli al composto di ricotta e uova; mescolate.



9 Insaporite la farcia con il parmigiano reggiano grattugiato, il sale ed il pepe.





- 10** La zucca sarà, ora, molto morbida. Spegnete il fuoco ed unitela alla farcia, mescolate molto bene per amalgamare tutti gli ingredienti.



- 11** Foderate uno stampo di circa 26 cm di diametro con il rotolo di pasta sfoglia. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.





- 12** Trasferite la farcia nello stampo e livellatelo bene in uno strato uniforme. Pinzate i bordi in modo tale da ottenere un risultato estetico di vostro gradimento.



- 13** Distribuite alto parmigiano grattugiato in superficie e infornate in forno caldo a 200°C per circa 25 minuti o fino a doratura della superficie.



14 Sfornate la torta salata e fatela raffreddare leggermente prima di servirla in tavola.

