

Torta di verdure

Prova una torta salata sana e buona, farcita con tante verdure di stagione!



Chi adora la torta salata, alzi la mano! È un piatto saporito, semplice da preparare e perfetto per gustare tante verdure di stagione. In questa ricetta scoprirai come prepararla tutta in casa: dalla pasta al ripieno! Provala per una schiscetta sfiziosa da portare a lavoro.

Difficoltà: media Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min. + 35 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

Per la pasta:

250 g di farina di grano tenero tipo 2

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

125 g di acqua naturale tiepida Un pizzico di sale marino integrale

Per la farcitura:

100 g di spinaci Era Ora Despar

1 zucchina Mezzo peperone Mezza melanzana Mezza cipolla rossa di Tropea Mezzo spicchio di aglio

Olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.

Sale e pepe nero q.b.

Procedimento:

- 1. Disponi la farina a fontana, versa al centro l'acqua, l'olio e il sale.
- 2. Impasta sino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Avvolgilo nella pellicola per alimenti e lascia riposare in frigo per 30 minuti.
- 3. Lava e monda tutte le verdure, taglia a cubetti zucchina, peperone e melanzana; taglia a rondelle la cipolla. Cuoci tutto a vapore per 5 minuti, il tempo necessario per ammorbidirle.
- 4. Trita l'aglio finemente, eliminando il germoglio, e aggiungilo alle verdure cotte mescolando il tutto in una terrina con un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio.



- 5. Stendi con il matterello l'impasto in due sfoglie sottilissime. Stendi la prima su una teglia, spennella d'olio, versa il ripieno, richiudi con la seconda sfoglia, sigilla i bordi e spennella ancora d'olio la superficie.
- 6. Cuoci la torta in forno preriscaldato a 165 °C per 30 minuti.