



Torta salata alle verdure

🕒 1h (☺ 45 min)
↳ 30 min (☺ 15 min) preparazione + 30 min cottura



Procedimento per la pasta:

- 👤 ❶ Togliere il burro dal frigo e tagliarlo a pezzetti.
- ❷ Mescolare sul tavolo da lavoro i due tipi di farina e disporle a fontana (formando un cono con un buco al centro).
- ❸ Cospargervi un pizzico di sale.
- ❹ Aggiungere nel buco della fontana il burro a pezzetti e il quark magro.
- 👤 ❺ Amalgamare il tutto con le mani e formare una pasta omogenea (se non si utilizza subito, conservare la pasta in frigorifero).

Procedimento per la farcitura e la torta:

- 👤 ❶ Lavare i broccoli e i porri.
 - ❷ Tagliare a rondelle i porri e tagliare la parte superiore dei broccoli (gli "alberelli").
Per chi lo gradisce, anche il cuore del gambo del broccolo si può consumare.
 - ❸ Cuocere le verdure al vapore. Il tempo di cottura è di circa 5-8 minuti.
 - ❹ Preriscaldare il forno a 180°C.
 - 👤 ❺ Mettere le verdure in un recipiente e unirvi la ricotta, il formaggio grattugiato e il pepe.
 - ❻ Spianare la pasta preparata in precedenza e adagiarla su una tortiera di circa 24 cm di diametro.
 - 👤 ❼ Bucherellare la pasta con una forchetta e farcirla con il composto di verdure.
Eventualmente, piegare il bordo della pasta in eccesso all'interno.
 - ❽ Infornare per 30 minuti circa nel forno a 180°C (parte centrale del forno).
- ☺ Con la pasta per pizza già pronta iniziare la ricetta dalla farcitura.

Ingredienti per la pasta:

- 200 g di farina (si possono mescolare farina bianca e integrale)
 - 50 g di burro
 - 50 g di quark magro
 - sale
- (oppure ☺ pasta per pizza già pronta)

Ingredienti per la farcitura:

- 1 broccolo
- 2 porri
- 250 g di ricotta fresca
- 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- pepe

x 4 persone



I N V E R N O

🕒 = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

🟢 = frutta e verdura

🟡 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

🟠 = farinacei

🟡 = latte e latticini