

RICETTA BASE PER TORTA SALATA

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

Per la pasta:

200 g di farina tipo 2 o mix di farine non raffinate

100 g di acqua circa

3 cucchiaini di olio e.v.o.

1 pizzico di sale

1 cucchiaino raso di bicarbonato

Farcitura:

200/250 g di ricotta di solo siero

verdura a piacere: nella foto catalogna stufata con scalogno (circa 300g),

oppure zucca cotta al vapore, spinaci, cavolo nero, zucchine saltate in padella, mix di verdure, ecc

2 cucchiaini di olio e.v.o.

sale q.b.

PROCEDIMENTO

In una ciotola versare la farina, aggiungere il sale e il bicarbonato; versare un pò d'acqua e mescolare, aggiungere l'olio amalgamando e gradualmente aggiungere l'acqua impastando fino ad ottenere una palla liscia.

Mettere in frigo una mezz'oretta prima di stenderla.

A parte preparare il ripieno amalgamando la/le verdura/e con la ricotta, aggiungere 2 cucchiaini di olio ed eventualmente aggiustare di sale.

Prendere l'impasto e tagliare circa 50 g da utilizzare per la parte superiore creando delle forme o delle strisce di pasta per decorare la torta salata; stendere il resto dell'impasto con il mattarello dando la forma della pirofila, farcire con il ripieno di ricotta e verdure e coprire con la pasta tenuta da parte.

Infornare a 180° C in forno preriscaldato per 30 minuti circa nel ripiano più basso del forno.

