



TORTA SALATA ALLE ERBETTE

 30 minuti 1 ora e 15 minuti 8 porzioni

INGREDIENTI

- 230 grammi di pasta sfoglia [1 rotolo]
- 400 grammi di bieta fresca o surgelata
- 200 grammi di cipolle e porro
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 100 grammi di parmigiano o 250 grammi di ricotta di vacca

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere a vapore la bieta e tritarla grossolanamente. In una padella larga scaldare l'olio e far saltare cipolla, porro e zucchine, salare q.b. Una volta che la bieta e le verdure si saranno raffreddate amalgamare con il parmigiano grattugiato. Stendere il rotolo di pasta sfoglia in uno stampo tondo, preferibilmente con fondo removibile. Farcire la pasta sfoglia con il composto di verdure e formaggio. Cuocere a forno ventilato a 180°C per 40 minuti. Ottima sia calda che tiepida.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [127 g]	% AR
ENERGIA	184 kcal	233 kcal	12 %
PROTEINE	5 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	13 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	4 %
LIPIDI	13 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	5 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	6 %
SODIO	206 mg	261 mg	11 %