



TORTA SALATA DI CAVOLFIORE E PATATE

Un piatto vegetariano unico e completo, perfetto anche da portare a lavoro accompagnato da una buona insalata.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di ceci
- 2 unità piccole di patate (200 g)
- 400 grammi di cavolfiore
- 30 grammi di pane grattugiato
- 3 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (30 g)
- 6 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (54 g)
- 600 ml di acqua
- sale q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola versare la farina di ceci, il sale, l'acqua a temperatura ambiente e 4 cucchiaini di olio. Mescolare con una frusta e togliere la schiuma in superficie. Lasciar riposare almeno per 30 min.
- 2° Nel mentre tagliate le patate a cubetti e dividete il cavolfiore a cimette, poi cuoceteli in padella con 1 filo di olio e un pizzico di sale per circa 10 min.
- 3° Ungere una teglia, aggiungere le patate e i cavolfiori e versare sopra la pastella. Aggiungere il pangrattato, il formaggio grattugiato e terminare con 1 filo di olio.
- 4° Cuocere in forno statico a 200° per circa 30-40 min.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (342 g)	% AR
ENERGIA	84 kcal	286 kcal	14 %
PROTEINE	3 g	10 g	21 %
CARBOIDRATI	7 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	5 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	21 %
SODIO	91 mg	310 mg	13 %