



TORTA SALATA CON CREMA DI CECI E BROCCOLI

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di frumento, integrale
- 80 grammi di acqua tiepida
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaio da tavola di aceto (8 g)
- 40 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale da cucina
- 200 grammi di broccolo cotto al vapore (senza sale)
- 70 grammi di farina di ceci
- 150 grammi di acqua
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b di rosmarino, secco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparazione della base: in una ciotola unire tutti gli ingredienti secchi: farina integrale + bicarbonato + sale. Successivamente aggiungere i 40 grammi di olio e il cucchiaio di aceto, solo per ultima l'acqua, così da poterla dosare in base alla necessità. Lavorare il composto energicamente e formare una pallina da lasciar riposare in frigo per circa 30 minuti.
- 2° Preparazione della farcitura: tagliare le cimette dei broccoli precedentemente lessati, incorporate la farina di ceci all'acqua e terminare frullando il tutto con le cimette di broccoli, un cucchiaio di olio e un po' di rosmarino tritato, sale e pepe (q.b).
- 3° stendere la base su carta forno con aiuto di un mattarello, bucherellare con una forchetta. Cospargere in modo omogeneo la farcitura di broccolo e ceci.
- 4° infornare a 180 gradi per 40 / 45 minuti forno statico.
- 5° Accompagnare con della verdura a piacere. Buon appetito.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (190 g)	% AR
ENERGIA	181 kcal	344 kcal	17 %
PROTEINE	6 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	24 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	8 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	9 g	34 %
SODIO	93 mg	176 mg	7 %