



TORTA SALATA CON BIETOLE E VERZA

Dosi per 6 porzioni

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di frumento semi-integrale
- 5 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (45 g)
- bicarbonato
- 1 cucchiaino da tavola di aceto di mele (8 g)
- 300 grammi di bietole erbette
- 150 grammi di caprino fresco
- 100 grammi di cavolo verza
- 1 unità grande di cipolla
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g) (da usare per la farcitura)
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Impastate la farina con l'olio, una presa di sale e di bicarbonato, l'aceto e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da avvolgere in un panno e lasciare riposare al fresco. Affettate le bietole e riducete la verza in striscioline sottili, quindi cuocetele al vapore per una decina scarsa di minuti. Mettete a stufare la cipolla affettata finemente a calore basso per circa 5 minuti con l'olio e poche gocce di acqua. Appena dorata aggiungete le bietole e la verza, controllate il sale e proseguite per 5-10 minuti. Lasciate intiepidire e poi amalgamate il caprino. Stendete la pasta in una tortiera bassa da 26-28 centimetri di diametro rivestita con carta da forno, farcitela con il ripieno e completate con una spolverata di pangrattato. Infornate la torta salata a 180 °C per circa 30 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (165 g)	% AR
ENERGIA	176 kcal	291 kcal	15 %
PROTEINE	6 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	15 g	25 g	9 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	10 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	22 %
SODIO	125 mg	206 mg	9 %