

TORTINO SALTO E MORBIDO DI CAROTE



Il tortino salato e morbido di carote è un flan senza farine e quindi completamente glutenfree. Raddoppiate le dosi se volete portare in tavola una torta salata per 4 persone o per 2/3 persone affamate, tagliate a cubotti o a rettangoli decorandoli a vostra fantasia o come suggerito nella ricetta.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di carote
- 2 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (20 g)
- 130 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate le carote a rondelle spesse e cuocetele a vapore finchè cotte.
- 2° In una ciotola, unite carote cotte, ricotta (o altro formaggio spalmabile) e parmigiano. Infine un pizzico di sale, uno di pepe e due uova. Potete anche utilizzare 3 albumi al posto delle due uova. Frullate e ottenete un composto morbido.
- 3° Versatelo in uno stampo foderato con carta da forno e cuocete a 190 per 30 minuti. Lasciate intiepidire e tagliate a quadrotti.
- 4° Questo sformato di carote è buonissimo con carotine croccanti: riducete una carota o due a cubetti e rosolateli in una padella con olio per 10 minuti a fuoco vivace con una spolverata di sale: i cubetti rimarranno croccanti e dorati. Decorate i cubotti di torta salata con un po' di parmigiano grattugiato, una cucchiata di cubetti di carote e qualche fogliolina di basilico o prezzemolo.
- 5° Questo sformato di carote è buonissimo con carotine croccanti: riducete una carota o due a cubetti e rosolateli in una padella con olio per 10 minuti a fuoco vivace con una spolverata di sale: i cubetti rimarranno croccanti e dorati. Decorate i cubotti di torta salata con un po' di parmigiano grattugiato, una cucchiata di cubetti di carote e qualche fogliolina di basilico o prezzemolo.
- 6° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (426 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	268 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	18 g	36 %
CARBOIDRATI	6 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	6 g	26 g	29 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	6 g	29 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	37 %
SODIO	142 mg	606 mg	25 %