

## TARTA DE RICOTTA Y ACELGA

8 porciones

### INGREDIENTES

- 200 gramos de harina integral
- 50 gramos de mantequilla
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 50 ml de agua
- 500 gramos de acelga cruda
- 400 gramos de ricotta semidescremada
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 50 gramos de queso parmesano

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la masa: -En un recipiente, mezclar la harina integral con la sal. -Agregar la mantequilla fría en cubos y frotar con las yemas de los dedos hasta obtener una textura arenosa. -Incorporar el huevo y el agua fría, y mezclar hasta formar una masa homogénea. - Envolver la masa en papel film y refrigerar durante 30 minutos.
- 2º Para el relleno: -Lavar bien la acelga y cortarla en tiras finas. -Hervir la acelga en agua con sal durante 5 minutos. Escurrir bien la acelga y reservar. -En una sartén, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír la cebolla picada hasta que esté transparente. - Agregar el ajo picado y cocinar durante 1 minuto más. -Incorporar la acelga escurrida y saltear durante unos minutos. -En un recipiente, mezclar la ricotta, el huevo, el queso parmesano rallado, la sal, la pimienta y la nuez moscada [opcional]. -Agregar la mezcla de ricotta a la acelga salteada y mezclar bien.
- 3º Armado de la tarta: -Precalentar el horno a 180°C. -Estirar la masa sobre una superficie enharinada y forrar un molde para tarta previamente engrasado. -Verter el relleno de ricotta y acelga sobre la masa. -Doblar los bordes de la masa sobre el relleno. - Pincelar la masa con un poco de huevo batido. -Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que la masa esté dorada y el relleno firme. -Dejar enfriar un poco antes de servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	287 kcal	14 %
GRASA	8 g	15 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
COLESTEROL	44 mg	83 mg	28 %
SODIO	105 mg	198 mg	8 %
H. CARBONO	13 g	24 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	—