



Torta salata integrale ai piselli

Ingredienti

- 1 di Pasta Sfoglia con farina integrale
- 500 g di Piselli
- 300 g di Feta
- 120 ml di Latte
- 2 di Uova
- 2 di Spicchi d'aglio
- Menta fresca q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

1. In una padella abbastanza capiente rosola con poco olio due spicchi di aglio con la buccia e aggiungi i piselli sgranati. Fai insaporire qualche minuto poi versa mezza tazza d'acqua, sala e cuoci una decina di minuti, finché i piselli saranno morbidi. Scola i piselli in una ciotola abbastanza capiente tenendone una manciata da parte, aggiungi la feta a pezzi, le uova, il latte e abbondanti foglie di menta fresca lavata. Se ti piace aggiungi anche uno o entrambi gli spicchi di aglio usati per rosolare i piselli privati dalla buccia. Frulla il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiusta di sale e pepe. Srotola la sfoglia integrale e posizionala con la sua carta forno in una teglia da circa 24 cm di diametro. Versa il ripieno, ripiega su se stessa la pasta in eccesso del bordo e distribuisce i piselli tenuti da parte in modo casuale sulla superficie. Inforna a 180°C per circa 45 minuti, fai raffreddare e servi tiepida o a temperatura ambiente.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

🕒 70

👤 8 8 persone