



Tortino di verdure e stracchino



Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Sfoglia con farina integrale
- 200 g di Stracchino
- 2 cucchiaini di Olio
- 3 Uova
- 2 dl di Latte
- 2 Peperone
- 2 Zucchine
- 1 spicchio d' Aglio
- 1 Cipolla
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Burro q.b.

Preparazione

1. Aprite i peperoni a metà, togliete i semini interni e la parte bianca, poi sciacquateli e asciugateli in un foglio di carta assorbente. Tagliateli per il lungo a fettine sottilissime, di appena qualche millimetro. Se possedete la grattugia per tagliare le verdure alla Julienne (cioè a listarelle sottilissime), utilizzatela. Spuntate le zucchine, raschiatele sommariamente con un coltello, sciacquatele, asciugatele e tagliatele a rondelle (se le zucchine sono grosse, tagliatele prima a metà e poi dalle singole metà ricavate le mezzorondelle). Sbucciate la cipolla e l'aglio, mondateli e tritateli. In una padella antiaderente scaldate l'olio, fatevi insaporire il trito di aglio e cipolla e a fiamma media, poi aggiungete le zucchine, salatele e fatele saltare per 10/15 minuti a fiamma bassa. Se dovessero bruciare, aggiungete pochissima acqua tiepida. Scaldate il forno a 200°. Tagliate lo stracchino a pezzetti. In una ciotola sbattete le uova, versateci il latte, salate, pepate e date una grattugiata di noce moscata. Aggiungete lo stracchino e mescolate bene, infine unite le verdure e mescolate tutti gli ingredienti. Srotolate la pasta sfoglia, lasciandola nella sua carta da forno e foderate uno stampo per torte. Bucherellate la pasta con una forchetta, per evitare che si gonfi durante la cottura, dopodiché versate il composto di verdure e stracchino. Cuocete in forno per circa 30 minuti e servite caldo.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	19.59 g
Energia	352.77 kcal
grassi	23.68 g
Fibra	2.19 g
Proteine	14.65 g
Grassi saturi	10.16 g
Sodio	377.09 mg
zuccheri	377.09 mg

🕒 75

👥 6 8 persone