Sfoglia colorata

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Sfoglia Rettangolare
- 4 Zucchine
- 4 Carota
- 2 Scalogni
- 1 spicchio di Aglio
- 100 g di Formaggio
- 100 g di Mozzarella
- Paprica in polvere q.b.
- 3 cucchiai di Olio extra vergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

1. Stendete la pasta sfoglia in una teglia adagiandola sulla speciale carta da forno in cui era avvolta. Pelate le carote e tagliatele a bastoncino. Riducete le zucchine a rondelle sottili. In una padella fate scaldare 3 cucchiai di olio con l'aglio schiacciato, unite le zucchine, salate, pepate e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti. Prelevate le zucchine dal recipiente, mettetevi gli scalogni tagliati a spicchietti e unite i bastoncini di carota. Salate, pepate, unite un pizzico di paprica e cuocete al dente. Tagliate il formaggio olandese a fettine sottili, distribuitele sul fondo della sfoglia e versatevi sopra le zucchine e le carote mescolate insieme. Tagliate la mozzarella a piccolissimi dadini e cospargeteli sulle verdure. Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 30/35 minuti. Servite tiepido o freddo.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

15

8 8 persone