Torta salata con cavolfiore, porri e cipolla

Ingredienti

- 2 Pasta Sfoglia con farina integrale
- 600 g di Cavolfiore
- 2 Cipolla rossa
- mezzo cucchiaino di Olio
- 40 g di Burro
- 350 g di Porri
- 1 Uova
- 100 g di Parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini Aceto balsamico
- 1 cucchiaio di Zucchero di canna
- 1 cucchiaino di Timo
- 300 ml d Latte

Preparazione

1. In una padella antiaderente, fate scaldare un cucchiaio di olio e soffriggetevi le cipolle pulite e ridotte a fettine per una decina di minuti. Unite l'aceto balsamico, lo zucchero e il timo e lasciate andare a fuoco medio basso per circa 15 minuti. In una casseruola con acqua bollente salata, scottate il cavolfiore a pezzi per circa 10 minuti. Poi scolatelo e tenetelo da parte. Nel frattempo, preparate una veloce besciamella fondendo 20g di burro, aggiungendovi poi la farina e infine il latte: portate ad ebollizione e mescolate sempre fino a quando la salsa non sarà addensata e poi conditela con sale e noce moscata. Unite alla besciamella il parmigiano e il cavolfiore. In un'altra padella antiaderente fate sciogliere il burro avanzato e rosolatevi i porri per una ventina di minuti, affinché si ammorbidiscano bene. Preriscaldate il forno a 180°C. Adagiate su una teglia da forno la sfoglia integrale con la sua stessa carta, versatevi al centro i porri, coprite con il cavolfiore e infine con le cipolle caramellate. Completate la torta coprendola con il secondo disco di sfoglia, spennellate il disco alla base con un poco di acqua in modo che aderiscano bene le due sfoglie e ritagliate il bordo affinché risulti una bella cupoletta di sfoglia che inciderete leggermente con la punta di un coltello per decorarla. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto prima di infornarla per 30/40 minuti.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

60

8 8 persone