



Torta salata senza
glutine ai carciofi

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta sfoglia senza glutine
- 300 g di Cuori di carciofo
- 2 Uova
- 100 g di Parmigiano reggiano
- 2 cucchiaini di Olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio di Aglio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

1. Fate rosolare l'aglio in due cucchiaini di olio d'oliva, unite i carciofi e fateli saltare per qualche minuto, quindi salate e pepate e aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Srotolate la sfoglia e foderate uno stampo per torta, mantenendo la carta forno che trovate nella confezione. In una ciotola, sbattete le uova e il parmigiano grattugiato, regolate di sale e pepe, unite poi i carciofi e trasferite tutto il composto nella sfoglia. Cuocete la torta salata in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Servitela tiepida o fredda.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

⌚ 40

⊕ 8 8 persone