



Tortini ai semi con  
asparagi e uova

## Ingredienti

- 2 confezioni di La Sfoglia Bontà di Semi
- 200 g di Ricotta
- 100 g di Asparagi
- 2 Uova
- 4 Uovo di quaglia
- 30 g Parmigiano
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## Preparazione

1. Per 4 tortini Pulite gli asparagi, spezzateli nel punto più tenero, eliminando il gambo più legnoso. Fateli cuocere in acqua bollente già salata per 10 minuti e poi lasciateli raffreddare. Lessate nella stessa acqua, per circa 5 minuti le uova di quaglia, poi passatele sotto l'acqua corrente e lasciatele raffreddare. Infine sgusciatele e tenetele da parte. Unite in una ciotola: ricotta, uova, parmigiano grattugiato, sale e pepe e mescolate bene, infine aggiungete ora gli asparagi a tocchetti. Srotolate la sfoglia Bontà di semi e coppatela con un coppapasta di circa 10 cm di diametro. Oliate leggermente quattro stampi per crostatine e rivestiteli con un primo cerchio di sfoglia, alzando bene i bordi. Poi riempite le tortine con il composto di asparagi, sistemate in cima un uovo di quaglia sgusciato e chiudete il tutto con l'altro cerchio di sfoglia. Infornate a 200° per 20/25 minuti.

### Informazioni nutrizionali

carboidrati  
Energia  
grassi  
Fibra  
Proteine  
Grassi saturi  
Sodio  
zuccheri

🕒 45

👥 8 8 persone