

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Sfoglia con farina integrale
- 600 g di Piselli
- 1 mazzetti di Asparagi
- 3 Uova
- 200 g di Provola dolce
- 3 cucchiai di Parmigiano
- 3 cucchiai di Latte
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

1. Mettete a bollire i piselli e fate cuocere gli asparagi al vapore. Mettetene da parte qualcuno per la guarnizione, poi separate i gambi dalle punte, quindi frullate solo i gambi. A parte, in una ciotola, sbattete le uova e aggiungete il latte e il formaggio grattugiato quindi salate e pepate a piacimento. Versate in una terrina i piselli, gli asparagi frullati e il preparato di uova, latte e formaggio; aggiungete la provola tagliata a cubetti e mescolate. Stendete la pasta sfoglia su una terrina lasciando la carta forno alla base; bucherellate la pasta con una forchetta quindi versate il composto appena amalgamato, aggiungendo le punte di asparagi e mettete in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti. Sfornate la torta e guarnite a piacere con gli asparagi tenuti da parte, quindi rimettete in forno per altri 5 minuti.

Informazioni nutrizionali

(

40

 \oplus

8 8 persone

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri