



Torta svuota frigo di
verdure del venerdì

Ingredienti

- 1 confezione pasta Sfoglia Rotonda Buitoni
- 130 g di formaggi misti a scelta
- 150 g di piselli (Freschi o surgelati)
- 200 g di asparagi
- 100 g di fagiolini bolliti
- 1 spicchio di aglio
- 1 carota
- 2 zucchine
- 1 porro
- 2 cucchiaini di olio
- 1 pizzico abbondante di sale

Preparazione

1. In una padella fate cuocere con un cucchiaino di olio e uno spicchio di aglio in camicia, i piselli, gli asparagi a tocchetti e i fagiolini, precedentemente sbollentati e ridotti anch'essi a tocchetti affinché le tre verdure abbiano più o meno la stessa dimensione.
2. Srotolate la sfoglia e rivestite con la sua carta forno una teglia bassa. Riempite il fondo con le verdure cotte e i formaggi scelti ridotti a tocchetti e sistemati qua e là.
3. A parte tagliate sottilmente con una mandolina le zucchine, il porro e le carote, conditele con olio e sale e poi sistematele sulla farcitura (non preoccupatevi se risultasse troppo abbondante perché in cottura il volume diminuirà). Se li avete mettete anche qua e là dei pomodorini e finite con una grattugiata di parmigiano se lo avete.
4. Infornate a 200° per circa 30 minuti.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	30.02 g
Energia	390.9 kcal
grassi	24.39 g
Fibra	5.04 g
Proteine	13.88 g
Grassi saturi	9.06 g
Sodio	973.51 mg
zuccheri	7.54 g

⌚ 41

⊕ 5