

TORTA SALATA CON ASPARAGI E RICOTTA

guadagna - salute!



pochi
grassi



prodotti
tipici
stagionali



piatto
vegetariano



fibre
antiossidanti
vitamine

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

PIATTO UNICO

stufatura, al forno

primavera



Ingredienti x 8 persone

Per la pasta:

farina integrale 150g
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
yogurt intero bianco 60 g circa
acqua 60 g o più
5-7 g di sale

Per il ripieno:

ricotta 250g
asparagi verdi 300 g
aglio 1 spicchio
uova n. 2
formaggio grana 20 g
poco sale
pepe q.b.

PER PORZIONE:

| | |
|----------|--------|
| CALORIE | 162,7 |
| PROTEINE | g 9,2 |
| LIPIDI | g 3,5 |
| GLUCIDI | g 14,5 |

Procedimento

Impastare 150 g di farina integrale con uno-due cucchiaini di olio evo, lo yogurt bianco intero, 60 ml acqua circa (o più), poco sale, l'impasto dovrà risultare liscio ed elastico. Lasciar riposare l'impasto avvolto da pellicola nel frigo per mezz'ora.

Stendere e porre in uno stampo ricoperto da carta da forno.

Tagliare a pezzetti gli asparagi e cucinarli con dell'aglio in camicia e dell'acqua. Quando sono cotti, lasciarli raffreddare e poi incorporarli alla ricotta, alle uova e infine aggiungere il grana e poco sale.

Mettere il composto nel guscio di pasta e poi infornare a 175° per 30-35 minuti o fino a cottura (i tempi e le temperature potrebbero variare in base al forno utilizzato).

Con la variante salutare della torta salata, hai ottenuto...

- un risparmio pari all'80% di calorie rispetto alla versione classica della torta salata, non usando la pasta sfoglia/brisee e controllando le dosi di olio;
- un piatto che apporta pochissimi grassi, sei volte in meno rispetto alla ricetta tradizionale, grazie all'uso di ingredienti alternativi ad olio/burro nell'impasto della base (yogurt) e alla riduzione degli ingredienti altamente energetici (formaggi, numero di uova);

I miei appunti...

Quando si parla di "leggerezza" di un piatto, attenzione a non confondere fragranza e friabilità con "leggerezza" in termini calorici.

Un solo disco di pasta sfoglia, normalmente usata per questo tipo di ricette, apporta ben 900 kcal, che vanno ad aggiungersi a

quelle dell'olio, del formaggio e degli altri ingredienti del ripieno, rendendo quella che sembra una pietanza "leggera" un piatto in realtà altamente calorico e ricco di grassi.