

Torta salata senza glutine alle verdure



Anche per oggi una ricetta light! Con la pasta sfoglia senza glutine abbiamo preparato una torta salata senza glutine alle verdure, con cipolla, zucchine, carote e broccoli. Perfetta per un aperitivo o anche da portare al lavoro per pranzo!

Ingredienti

1 confezione di pasta sfoglia senza glutine
1 cipolla dorata
1 carota
1 zuccina
1 cespo di broccoli
200 g di ricotta
2 uova
sale e pepe
olio evo

Tagliate a rondelle una cipolla dorata e fatela rosolare in padella con un filo d'olio evo.



Tagliate a rondelle la carota e poi più finemente ma in maniera grossolana. Non appena la cipolla sarà diventata trasparente, aggiungete in padella anche la carota. Mentre la carota si ammorbidisce, tagliate a dadini anche la zucchina e aggiungetela in padella.



Nel frattempo portate a bollire un tegame di acqua. Tagliate il cespo di broccoli e fateli bollire in acqua per circa 3/4 minuti.



Scolate i broccoli e tritateli grossolanamente al coltello, poi fateli saltare in padella per un paio di minuti insieme alle altre verdure.



Quando tutte le verdure saranno cotte, passatele in una ciotola. Aggiungete la ricotta e le uova e mescolate fino ad amalgamare bene tutto il ripieno della torta. Aggiustate di sale e pepe e il ripieno sarà pronto. Srotolate la pasta sfoglia senza glutine e mettetela in una tortiera con carta da forno. Bucherellate l'impasto con una forchetta, in modo da non farlo gonfiare in cottura, e versatevi all'interno il ripieno.



Infornate in forno preriscaldato a circa 180° C per circa 15/20 minuti.



Sfornate e lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima di togliere la carta da forno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo Apericena e Brunch](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)