



La
cucina
salutare

OGGI CENA, DOMANI SCHISCETTA!

IL RICETTARIO CHE TRASFORMA LA CENA
IN UN PRANZO PER IL GIORNO DOPO



Contenuto extra
**TORTE
SALATE**

G R I B A U D O

Anna Rychłowska




OGGI CENA, DOMANI SCHISCETTA!

IL RICETTARIO CHE TRASFORMA LA CENA
IN UN PRANZO PER IL GIORNO DOPO

Contenuto extra
**TORTE
SALATE**

G R I B A U D O

A wooden rolling pin with a light-colored handle and a cylindrical body lies on a dark brown wooden surface. To its right is a large, rectangular piece of pale, slightly yellowed dough with a rough, torn edge. In the bottom right corner, there are several stalks of golden wheat. A white rounded rectangle containing text is positioned in the lower-left area of the image.

Le torte salate sono delle preparazioni sfiziose, perfette per ogni occasione e per tutto l'anno. Ideali per il pranzo, la cena, per un'occasione in famiglia o per una pausa al lavoro, in vacanza, per le feste... Sono un piatto unico completo e nutriente e si possono mangiare sia calde che fredde. A voi la scelta della base ideale: frolla, sfoglia, pasta matta, brisée, oppure pasta per pizza. Sono molto versatili e permettono di creare innumerevoli varianti. Accompagnatele con un'insalata mista, delle verdure grigliate oppure una vellutata di verdure.

Come prepararle?

Possiamo creare le nostre torte salate con diversi tipi di pasta. La scelta migliore è sempre farla in casa, ma possono mancare il tempo e la volontà. Ricordate, in ogni caso, che le basi possono essere congelate! Provate a prepararle durante il weekend, per poi porzionarle e metterle in freezer. La mattina del giorno in cui volete fare la torta salata, togliete la base dal freezer e mettetela in frigo: dopo qualche ora è pronta per l'uso.

Se non vi piace questa soluzione e la volete acquistare, scegliete un prodotto di buona qualità. Come? È molto semplice: leggete bene sull'etichetta gli ingredienti e i valori nutrizionali del prodot-

to. Potreste scoprire, ad esempio, che una pasta sfoglia o brisée definita integrale contiene in realtà solo il 5% di farina integrale oppure che il prodotto contiene una lunga lista di ingredienti che non riuscite neanche a pronunciare.

Controllate la quantità di grassi saturi e di sale e scegliete i prodotti che ne contengono meno. State particolarmente attenti quando acquistate la pasta sfoglia industriale: è molto calorica e spesso contiene un'alta percentuale di grassi saturi. Cercate quella definita "delicata" o "leggera", ma sempre leggendo l'etichetta con attenzione.

Qualche consiglio utile per una torta salata perfetta

1. Gli impasti possono essere lavorati in un robot da cucina o in una planetaria con i ganci per impastare. Azionate solo finché l'impasto non forma una palla, non di più.
2. Quando l'impasto si è raffreddato, è il momento di stenderlo. Fatelo su un piano infarinato, ma attenzione a non aggiungere troppa farina, perché potrebbe indurirsi. Per evitarlo, potete coprire l'impasto con carta da forno: così il matterello non si attaccherà e non avrete la necessità di aggiungere farina.
3. Trasferite l'impasto steso in una tortiera imburrata oppure rivestita con carta da forno. Andranno bene sia le forme in latta, sia quelle in ceramica o in vetro. Dopo aver trasferito l'impasto nella teglia, mettetelo in frigorifero per un'ora. Se non avete molto tempo potete metterlo in freezer per 10 minuti (ma fate attenzione se utilizzate delle tortiere in vetro).
4. Il forno dev'essere preriscaldato alla temperatura consigliata nella ricetta.
5. Prima di infornare la base, bucherellatela in più punti con una forchetta. Posizionate quindi la carta da forno sopra e cospargete con pesi di ceramica o fagioli crudi. Cuocete la base della crostata così per 15-20 minuti, poi togliete i pesi e cuocete per altri 5 minuti, in modo che anche il fondo possa diventare dorato. Questa tecnica, chiamata "cottura in bianco" o "alla cieca", serve per evitare rigonfiamenti nell'impasto e per impedire che la torta si inzuppi a causa del ripieno, soprattutto se la farcite con ingredienti abbastanza umidi. Quando cuocete piccole pezzature (come le tartellette) non è necessario alcun peso, basta bucherellare il fondo dell'impasto.





Le basi

PASTA FROLLA ALL'OLIO

300 g di farina 0
1 pizzico di sale
1 uovo
1 tuorlo
100 g di olio extravergine di oliva
100 ml di acqua

Raccogliete la farina a fontana sulla spianatoia con il sale, versate l'uovo e il tuorlo e cominciate ad amalgamare gli ingredienti. Unite l'olio, l'acqua e continuate a impastare con le mani fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. La pasta è pronta per l'uso e non ha bisogno di riposo in frigorifero.

PASTA MATTA

200 g di farina 0
1 pizzico di sale
30 ml di olio extravergine di oliva
75 ml di acqua frizzante fredda

Raccogliete la farina a fontana sulla spianatoia con il sale e versate al centro l'olio e l'acqua. Amalgamate tutti gli ingredienti e lavorate energicamente fino a ottenere una pasta omogenea. Formate una palla, ungetela leggermente di olio, avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciate riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

PASTA BRISÉE

230 g di farina 0
1 pizzico di sale
50 ml di olio extravergine di oliva
100 ml di acqua fredda

Raccogliete la farina a fontana sulla spianatoia con il sale e versate al centro l'olio. Aggiungete l'acqua, poca alla volta. Quando tutto il liquido sarà stato assorbito, iniziate a impastare. Lavorate fino a ottenere una pasta omogenea. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciate riposare per un'ora in frigorifero.



PASTA AL MASCARPONE

250 g di farina di farro (o farina 0)
250 g di mascarpone
1 pizzico di sale

Mettete la farina sulla spianatoia con il sale e aggiungete il mascarpone. Lavorate fino a ottenere una pasta omogenea. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciate riposare per 30 minuti in frigorifero.



Le ricette

TORTA SALATA CON VERDURE PRIMAVERILI

Buonissima, leggera e ricca di gusto. Ho utilizzato tutte le bontà che ci porta la primavera: carote, zucchine, piselli, fave e asparagi, che potete sostituire secondo i vostri gusti e disponibilità. Per la base usate pasta brisée, pasta frolla o pasta matta. Per la versione vegetariana omettete lo speck.

PER 6 PORZIONI

1 dose di pasta brisée
1 scalogno
100 g di speck a dadini
200 g di piselli sgranati (freschi o congelati)
100 g di fave sgranate (fresche o congelate)
5 asparagi
3 carote
2 zucchine
400 g di ricotta di bufala
3 uova
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 336 kcal
P : 17 g
C : 30 g
G : 15 g
F : 4 g

Sistemate la pasta nella tortiera o in uno stampo per crostate e con una forchetta bucate il fondo. Coprite con carta da forno o alluminio per alimenti, versate una tazza di legumi secchi (oppure usate i pesi in ceramica) e infornate la torta per 10 minuti a 180 °C (forno statico). Togliete i fagioli e la carta e infornate ancora per 10 minuti.

Per la farcitura: pulite lo scalogno e affettatelo. Sbucciate le carote, pulite le zucchine e gli asparagi. Grattugiate le carote e le zucchine con una grattugia dai fori grandi. In una padella capiente riscaldate l'olio e fate soffriggere lo scalogno. Dopo un minuto aggiungete lo speck, cuocete il tutto per 2-3 minuti, poi unite i piselli, le fave e gli asparagi. Cuocete per circa 5 minuti, con qualche cucchiaio di acqua. Aggiungete poi le carote e le zucchine grattugiate e cuocete ancora per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Regolate di sale e pepe.

In un contenitore frullate brevemente la ricotta e le uova, e aggiungete un po' di sale se necessario. Versate il composto ottenuto nella padella con le verdure e mescolate bene. Versate la farcitura sulla base precotta e infornate a 180 °C per 30 minuti.

CONSIGLI

- Al posto della ricotta di bufala potete utilizzare ricotta vaccina, di pecora oppure yogurt greco.



TORTA SALATA CON VERDURE PRIMAVERILI

GALETTE DI VERDURE E PERA

Avete mai provato un abbinamento tra verdure e pera? Se la risposta è no, dovete assolutamente rimediare, per esempio preparando questa sfiziosa galette. Potete modificare le verdure secondo i vostri gusti e la stagionalità (vanno bene finocchi, sedano, zucca, cavoletti di Bruxelles, broccoli, asparagi, porro, carciofi...) ma mi raccomando, non omettete la pera!

PER 4 PORZIONI

1 dose di pasta brisée (o pasta matta)
1 barbabietola rossa cruda (180 g)
2 carote (160 g)
1 peperone rosso (200 g)
1 pera (130 g)
15 g di senape
15 g di sciroppo d'acero
timo
1 uovo sbattuto
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 rametto di rosmarino
20 g di olio extravergine di oliva
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 473 kcal
P : 10 g
C : 56 g
G : 22 g
F : 6 g



In una tazza mescolate olio, senape, sciroppo d'acero e un pizzico di timo. Sbucciate la verdura e tagliatela a pezzetti di grandezza simile. Tagliate anche la pera, lasciando la buccia. Mettete le verdure, la pera e il rosmarino in una pirofila, condite con sale e un po' di pepe e versate la salsa preparata in precedenza. Mescolate bene e infornate a 200 °C per circa 45 minuti.

Stendete la pasta direttamente su una teglia rivestita con carta da forno, portandola a uno spessore di 4-5 mm. Versate le verdure cotte, lasciando uno spazio libero di circa 3-4 cm dai bordi, poi ripiegate delicatamente i bordi dell'impasto sulla farcia. Spennellate la pasta con l'uovo sbattuto, cospargetela con i semi di sesamo e infornate a 180 °C per 35-40 minuti. Lasciate raffreddare un po' prima di servire.

CONSIGLI

- Al posto dello sciroppo d'acero potete utilizzare il miele.



GALETTE DI VERDURE E PERA

TORTA SALATA CON COSTE

Le coste, ovvero bietole da costa, sono ipocaloriche, ricche di fibre e veramente facili da trovare dal fruttivendolo per buona parte dell'anno. Hanno una foglia verde con il gambo bianco, rosso o giallo, a seconda delle varietà. Vi consiglio di preparare questa torta con la pasta frolla o con la pasta per pizza.

PER 8 PORZIONI

1 dose di pasta frolla all'olio
800 g di coste
350 g di ricotta
2 uova
30 g di Grana Padano grattugiato
1/2 cucchiaino di noce moscata
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 375 kcal
P : 16 g
C : 30 g
G : 21 g
F : 3 g

Pulite le coste e tagliate i gambi a pezzetti di circa un centimetro. In una pentola fate bollire l'acqua e metteteci i gambi tagliati. Dopo 4 minuti toglieteli con una schiumarola, versate nell'acqua bollente le foglie e fatele cuocere per 3 minuti. Scolatele e strizzatele bene. Mescolate la ricotta con le uova e il formaggio, quindi aggiungete le foglie e i gambi delle coste. Condite con noce moscata, sale e pepe. Riponete in frigorifero.

Preriscaldate il forno a 180 °C. Mettete da parte un terzo dell'impasto e stendete il resto. Sistemate la pasta su una teglia per torte salate, precedentemente unta con un po' di olio, e distribuite il ripieno ricoprendo fondo e bordi. Stendete il resto dell'impasto, ritagliate delle strisce e posizionatele sopra il ripieno a formare una griglia. Infornate per circa 35 minuti, fino a doratura.

CONSIGLI

- Per le torte farcite con verdure e ricotta vi consiglio sempre la precottura del fondo: non è un passo necessario, ma si evita che la base della torta assorba il liquido.



TORTA SALATA CON COSTE

TORTA SALATA CON PERE, TALEGGIO E NOCI

«Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere»... e abbiniamoci pure la croccante pasta al mascarpone e le noci (ma questa torta salata la potete preparare anche con la pasta sfoglia)! È ideale non solo per pranzo o cena, ma anche come aperitivo o merenda golosa. Molto semplice e veloce da preparare.

PER 3 PORZIONI

1/2 dose di pasta al mascarpone
1/2 pera
160 g di taleggio
40 g di noci

VALORI NUTRIZIONALI

E : 558 kcal
P : 21 g
C : 31 g
G : 44 g
F : 3 g

Preriscaldate il forno a 180 °C. Stendete la pasta, sistematela delicatamente su una teglia per torte salate unta e bucatela con una forchetta. Tagliate a fette la pera (io ho lasciato la buccia) e il taleggio e disponete le fette in modo alternato. Cospargete il tutto con le noci e infornate per circa 30 minuti nella parte bassa del forno, fino a doratura. Se il formaggio comincia a bruciarsi, coprite la torta con un po' di carta da forno.

CONSIGLI

- Potete sostituire il taleggio con il gorgonzola dolce oppure con un formaggio tipo Camembert.



TORTA SALATA CON PERE, TALEGGIO E NOCI

TORTA SALATA CON GAMBERETTI E FIORI DI ZUCCA

Ideale su pasta frolla o pasta sfoglia. Al posto dei gamberetti potete utilizzare fette di speck tritate a pezzetti.

PER 8 PORZIONI

1 dose di pasta frolla all'olio
200 g di gamberetti puliti
6 fiori di zucca
1 zucchina
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
2 uova
200 g di ricotta
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 344 kcal
P : 13 g
C : 29 g
G : 19 g
F : 1 g

Stendete la pasta frolla a uno spessore di circa mezzo centimetro. Sistematela nella tortiera o in una teglia e bucate il fondo con una forchetta. Coprite la pasta con un foglio di carta da forno e versatevi sopra una tazza di legumi secchi o dei pesi in ceramica. Infornate per 15 minuti, poi togliete i pesi e la carta e infornate ancora per 10 minuti.

Nel frattempo preparate la farcitura: lavate i fiori di zucca, togliete i pistilli e asciugateli con carta assorbente da cucina. Tagliate la zucchina a metà nel senso della lunghezza e poi affettatela.

In una padella riscaldate l'olio, aggiungete lo spicchio di aglio, rosolatelo per qualche minuto e poi aggiungete le zucchine. Saltatele per 2 minuti, quindi unite i gamberetti. Cuocete il tutto per un minuto, mescolando delicatamente. Versate il prezzemolo e spegnete il fuoco.

In una ciotola mescolate le uova con la ricotta e condite con sale e pepe. Unite il composto con i gamberetti, mescolate e versate il tutto sulla pasta precotta. Sistemate sulla torta salata i fiori di zucca e infornate per 20 minuti a 180 °C.

CONSIGLI

- Se non vi piacciono i gamberi, sostituiteli con prosciutto o speck.



TORTA SALATA CON GAMBERETTI E FIORI DI ZUCCA

TORTA ARCOBALENO

Perfetta per l'estate, quando abbiamo a disposizione tanti tipi di pomodori. Fresca, leggera e piena di colori. La potete preparare anche con mozzarella, ricotta, robiola o stracchino e con verdure estive grigliate (zucchine, melanzane).

PER 4 PORZIONI

1 rotolo di pasta sfoglia delicata
300 g di pomodori colorati misti
100 g di feta
200 g di formaggio spalmabile light
origano
basilico
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 290 kcal
P : 13 g
C : 26 g
G : 14 g
F : 1 g

Riscaldare il forno a 200 °C. Ungete leggermente uno stampo per la torta, stendete la sfoglia e bucherellatela con una forchetta. Coprite la pasta con un foglio di carta da forno e versatevi una tazza di legumi secchi o i pesi in ceramica. Infornate la torta per 20 minuti, dopodiché togliete i pesi e la carta e infornate per altri 10 minuti. Se la pasta non è ancora dorata prolungate la cottura. Sfornate e lasciate raffreddare. Lavate i pomodori e tagliateli a fette. Frullate la feta con il formaggio e spalmate il composto sul fondo della torta, dopodiché adagiatevi le fette di pomodori e condite con sale, pepe, origano e foglie di basilico.

CONSIGLI

- Per la versione vegana usate pasta sfoglia vegana e formaggio di mandorle.



TORTA ARCOBALENO

TORTINE SALATE CON POLLO



Potete usare la stessa ricetta anche per preparare una sola torta grande. È un piatto unico genuino, nutriente e sostanzioso. Per la base potete scegliere anche la pasta brisée o la pasta matta.

PER 6 PORZIONI

1 dose di pasta matta
400 g di petto di pollo
600 g di passata di pomodoro
origano
basilico
60 g di olive nere
80 g di feta
1 cucchiaio di olio di semi di girasole
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 332 kcal
P : 22 g
C : 32 g
G : 12 g
F : 3 g

Stendete la pasta a uno spessore di circa mezzo centimetro. Sistematela nelle teglie per le tortine e, con una forchetta, bucherellate il fondo. Coprite la pasta con carta da forno e poi con legumi secchi o pesi in ceramica e infornate le tortine per 10 minuti. Togliete i pesi e la carta e infornate per altri 5 minuti.

Nel frattempo preparate la farcitura: tagliate il pollo a dadini e versatelo in una padella con l'olio. Rosolatelo per qualche minuto, dopodiché versate la passata di pomodoro. Fate cuocere su fuoco medio per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Condite a piacere con sale, pepe, origano e basilico. Tagliate la feta a dadini. Versate il pollo con la salsa sulla pasta precotta, appoggiate le olive e i pezzi di feta e infornate le tortine per 10-15 minuti a 180 °C.

CONSIGLI

- Se preparate una torta salata grande, dovete tenerla in forno più a lungo: 15 minuti coperta con i pesi, 13 minuti senza pesi e 20 minuti con la farcitura.



TORTINE SALATE CON POLLO

TORTA SALATA CON PISELLI E PROSCIUTTO

Torta salata gustosa e saporita, preparata con pasta frolla senza burro, piselli e prosciutto crudo. Ideale come piatto unico accompagnato da un'insalata mista, per pranzo o cena.

PER 6 PORZIONI

1 dose di pasta frolla all'olio oppure un rotolo di pasta brisée di ottima qualità
600 g di piselli freschi (o surgelati)
80 g di prosciutto crudo
1 cipolla
2 uova
250 g di ricotta fresca
olio extravergine di oliva
sale, pepe

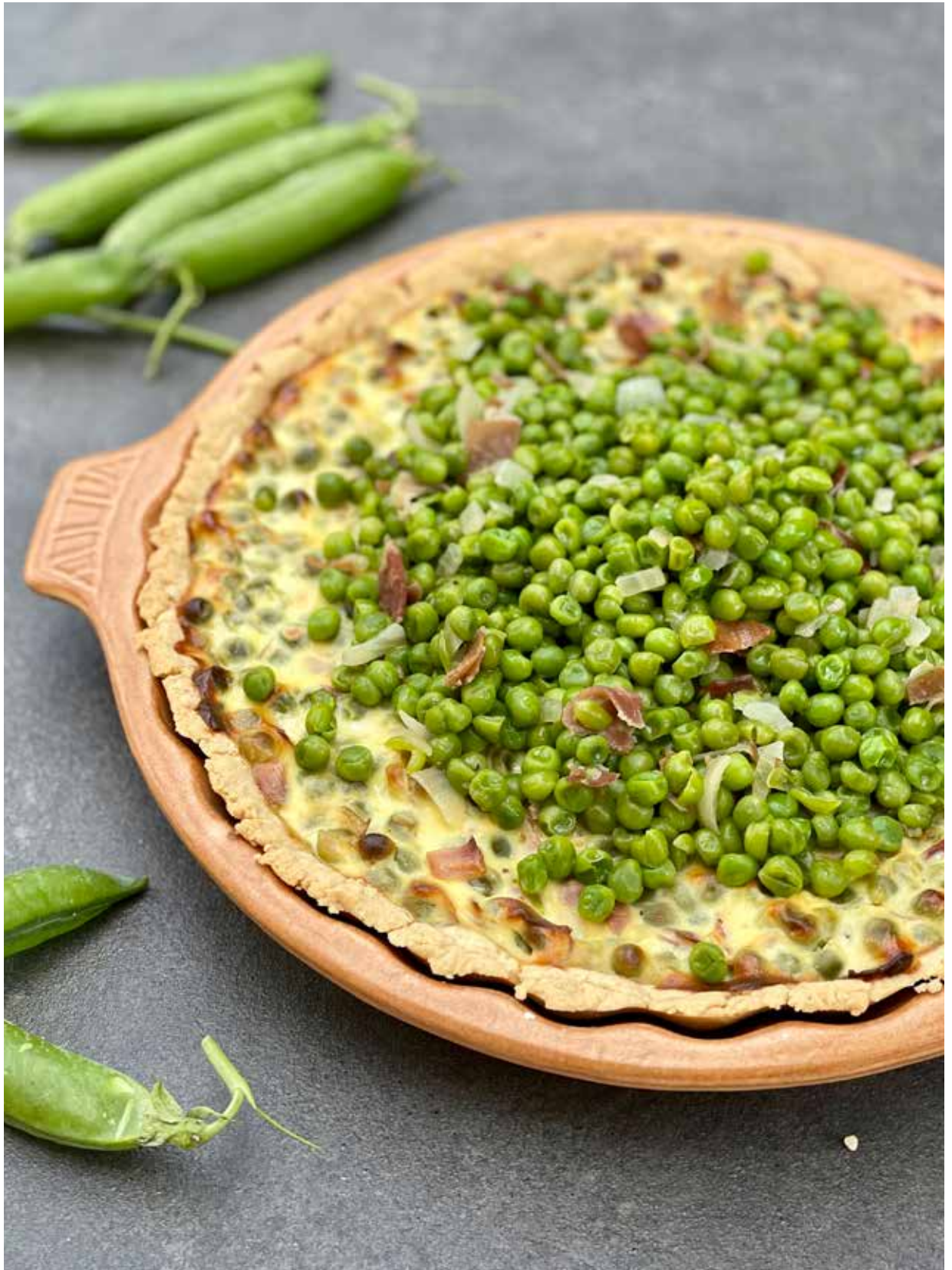
VALORI NUTRIZIONALI

E : 429 kcal
P : 19 g
C : 40 g
G : 19 g
F : 7 g

Stendete la pasta a uno spessore di circa mezzo centimetro. Tritate la cipolla e stufatela in padella con un cucchiaio di olio. Unite i piselli, il prosciutto tagliato a strisciole, 100 ml di acqua (se utilizzate i piselli freschi, potete preparare un brodo con i baccelli e utilizzarlo al posto dell'acqua) e cuocete per 10-12 minuti. Sistemate la pasta in una teglia per torte e con una forchetta bucherellate il fondo. In una ciotola mescolate le uova, la ricotta e due terzi dei piselli. Condite con sale e pepe, quindi versate il tutto sulla pasta. Infornate la torta per 30 minuti a 180 °C. Quando è pronta, cospargete con il resto dei piselli e servite.

CONSIGLI

- Se vi piacciono i sapori più decisi, potete sostituire il prosciutto con lo speck.



TORTA SALATA CON PISELLI E PROSCIUTTO

TORTA SALATA CON SCAROLA E OLIVE TAGGIASCHE

Crocante e piena di verdure, assomiglia un po' alla pizza di scarola, ma è più leggera e meno sostanziosa. Perfetta per accompagnare una zuppa o un pezzo di carne o di pesce alla piastra.

PER 4 PORZIONI

1 dose di pasta al mascarpone
2 cespi di scarola
2 filetti di alici
2 cucchiaini di olive taggiasche
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 498 kcal
P : 12 g
C : 41 g
G : 30 g
F : 6 g

Mondate la scarola, lavatela e asciugatela, quindi tagliatela a pezzi lunghi circa 3 cm. In una padella antiaderente riscaldare l'olio e fate sciogliere i filetti di alici. Unite la scarola e cuocetela per circa 5 minuti. Aggiungete infine le olive, regolate di sale e pepe e cuocete ancora per un minuto. Scolate l'acqua in eccesso e lasciate raffreddare.

Dividete l'impasto in due parti uguali e stendetelo con un matterello. Prendete una parte della pasta e disponetela su una teglia rivestita con carta da forno. Versateci sopra la scarola e chiudete la torta con l'altra metà dell'impasto. Bucherellate delicatamente la superficie con una forchetta e infornate a 190 °C per circa 25-30 minuti (dovrà risultare dorata).

CONSIGLI

- Potete aggiungere alla scarola dei pezzetti di provola.



TORTA SALATA CON SCAROLA E OLIVE TAGGIASCHE

TORTA SALATA CON ZUCCA



Crocante e leggera, può essere gustata sia calda sia fredda. La feta non è obbligatoria e potete sostituirla con un formaggio vegetale. Al posto della pasta sfoglia potete utilizzare la pasta al mascarpone.

PER 3 PORZIONI

1 rotolo di pasta sfoglia delicata rettangolare (230 g)
1 cipolla rossa
1/2 zucca delicata
200 g di pomodorini
40 g di olive nere
100 g di feta
foglie di basilico fresco
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI

E : 481 kcal
P : 14 g
C : 43 g
G : 26 g
F : 7 g

Mondate la cipolla e tagliatela a spicchi. Sbucciate la zucca, pulitela dai semi e tagliatela a dadini. Tagliate i pomodorini a metà. Disponete le verdure su una teglia rivestita con carta da forno, condite con olio, sale e pepe e infornate in forno statico a 180 °C per 20-25 minuti (la zucca deve essere cotta, ma non troppo morbida). Disponete poi la pasta sfoglia su una teglia e poneteci sopra la verdura precotta. Distribuite sopra anche i pezzi di feta e le olive. Infornate a 180 °C per 20 minuti, poi sfornate e decorate con le foglie di basilico.

CONSIGLI

- Per una versione vegana usate pasta sfoglia vegana e formaggio di mandorle.



TORTA SALATA CON ZUCCA

TORTA SALATA CON CAROTE NOVELLE E STRACCHINO

Una torta salata primaverile “zero sprechi”: con i ciuffi di carote si prepara un buonissimo pesto per condirla, ma per questo tipo di preparazione potete utilizzare anche le foglie di ravanelli. Potete sostituire lo stracchino con un formaggio spalmabile, ricotta o robiola. Questa torta salata va gustata fredda.

PER 3 PORZIONI

1 rotolo di pasta sfoglia delicata rettangolare (230 g)
1 tuorlo
1 cucchiaio di latte
16 carote novelle con i ciuffi
1 mazzetto di ravanelli
200 g di stracchino
16 olive nere
foglie di basilico
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale

VALORI NUTRIZIONALI

E : 525 kcal
P : 20 g
C : 41 g
G : 29 g
F : 6 g

Preriscaldare il forno a 200 °C. Stendete la pasta sfoglia e, senza togliere la carta da forno in dotazione, disponetela sulla teglia. Mescolate il tuorlo con il latte e spennellate il composto su tutto l'impasto con un pennello da cucina. Tagliate la pasta in 8 pezzi e bucherellatela con una forchetta.

Sbucciate le carote e tagliate a metà quelle più grandi. Tagliate i ravanelli a spicchi, mettete le verdure in una ciotola, versateci l'olio, cospargete di sale e mescolate bene. Trasferitele in una pirofila e infornatele sul ripiano centrale. Posizionate la teglia con l'impasto sul ripiano superiore del forno e cuocete per circa 25 minuti, fino a quando la pasta sarà dorata e le verdure morbide. Nel frattempo preparate il pesto di ciuffi di carote (trovate la ricetta nel libro, a p. 21).

Lasciate raffreddare la pasta sfoglia, poi spalmateci sopra lo stracchino e disponete le carote, i ravanelli e le olive. Condite con un po' di pesto e decorate con le foglie di basilico.

CONSIGLI

- Per una versione vegana usate la pasta sfoglia vegana e il formaggio vegetale.



TORTA SALATA CON CAROTE NOVELLE E STRACCHINO

IN LIBRERIA



La cucina salutare

OGGI CENA, DOMANI SCHISCETTA!

IL RICETTARIO CHE TRASFORMA LA CENA IN UN PRANZO PER IL GIORNO DOPO

GRIBAUDO



Mangiare in modo sano è il primo passo per una vita ricca di benessere. È un traguardo più semplice di quanto si creda, anche se a volte ci si nasconde dietro la scusa del "poco tempo".

Questo libro presenta più di 110 ricette semplici, salutari e senza sprechi, tutte con una particolarità: si possono gustare per cena e si possono poi portare in pausa pranzo il giorno dopo, aggiungendo di tanto in tanto un tocco creativo in più per variare.

Un ricettario originale, ispirato ai principi della dieta mediterranea, che vi dimostrerà come mangiare in modo salutare sia più facile di quanto pensiate.

