



STUZZICHINI

Sfogliatine salate con zucchine



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
360K

NOTE

INGREDIENTI

1 confezione da 230 g di Pasta sfoglia pronta (rettangolare)

PER LA FARCIA

2 Zucchine

80 g di Prosciutto crudo

240 g di Ricotta fresca

1 Uovo

1 Uovo (per spennellare)

1 cucchiaio di Latte

60 g di Parmigiano grattugiato

1 spicchio di Aglio

Basilico fresco

Noce moscata

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Grattugiate le zucchine con la grattugia a fori grossi e mettetele in un colino, poi asciugatele con un telo.
- In una padella fate soffriggere l'aglio 'vestito' (con la buccia) schiacciato con un filo di olio, a fiamma bassa per 1-2 minuti, e alla fine eliminatelo.
- Unite le zucchine e fatele saltare per pochi minuti a fiamma vivace, poi unite un pizzico di sale e pepe. Condite con del basilico spezzettato e un po' di noce moscata, spegnete e fate intiepidire.
- Setacciate la ricotta in una ciotola, unite l'uovo, il parmigiano, le zucchine e mescolate.
- Tagliate il prosciutto a listarelle sottili e poi unitele al composto di ricotta e zucchine, regolate di sale e mischiate bene.
- Ritagliate la pasta sfoglia in tanti quadrati di circa 12x12 cm e suddividetevi la farcitura preparata, ponendola al centro.
- Piegate i vertici dei quadrati verso l'interno e uniteli, facendo una leggera pressione con le dita, spennellate la superficie con l'uovo sbattuto insieme al latte.
- Appoggiate le sfogliatine sulla placca ricoperta dell'apposita carta e mettetele in forno statico già caldo a 200°C per circa 15-20 minuti, finché la superficie sarà dorata.
- Sfornate le sfogliatine, aspettate che si siano un po' intiepidite e gustatele, ma sono buone anche a temperatura ambiente.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Al posto della pancetta potete usare la stessa quantità di tempeh, oppure di wurstel vegetariani. In questo caso, dopo averli ridotti a dadini e fatti rosolare, unite un paio di cucchiaini di salsa di soia e fatela ritirare. Le vostre sfogliatine saranno così adatte a una dieta vegetariana.