



# Tortino di carote e piselli

26 Marzo 2020



1 TORTINO DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MINTEMPO DI COTTURA  
45 MINCALORIE  
450K

NOTE

## INGREDIENTI

200 g di Farina 0

200 g di Carote

200 g di Piselli surgelati

1 Cipolla

2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato

3 Uova

1 bustina di Lievito per salati

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

100 ml di Olio di girasole o di mais spremuto a freddo

Sale

Pepe

## Preparazione

• Pelate e tagliate le carote a fettine di circa 2 cm di altezza, poi fatele lessare insieme ai piselli per 4-5 minuti, in poca acqua bollente leggermente salata. Scolate e tenete da parte.

• Affettate finemente la cipolla e fatela appassire in padella con un filo di olio di oliva, per 3-4 minuti a fuoco basso. Aggiungete le carote e i piselli e cuoceteli per un'altra decina di minuti, unendo poca acqua quando serve, e alla fine

aggiustate di sale.

- In una terrina setacciate la farina e incorporate le uova, una alla volta, aiutandovi con le fruste elettriche; aggiungete a filo l'olio di semi di girasole, poi il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe. Unite il lievito setacciato, infine le verdure e amalgamate bene il tutto.
- Foderate una teglia di 20 cm di diametro con carta forno, versatevi il composto ottenuto e ponete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.
- Terminata la cottura, spegnete e lasciate la torta a raffreddare per qualche minuto senza toglierla dal forno. Sforatela, levate con delicatezza la carta e servitela tagliata a fette.

Rosi Bernasconi

## I consigli di Rosi

---

- Per una cena in piedi potete servire la torta fredda e tagliata a quadrotti. Questa torta è una pietanza versatile che si presta a tante occasioni e inoltre può essere consumata anche da vegetariani. Provate a cambiare le verdure, purché siano di stagione.