

Tortino salato di verdure estive

L'antipasto è light

Arancione, verde, giallo e viola: con la ricetta di questo tortino il vostro antipasto si tingerà dei colori dell'estate.



Le **bevande di cereali** sono una sana e simpatica alternativa vegetale al latte vaccino o di capra. Versatili e facilmente digeribili, soprattutto in estate quando le alte temperature affaticano i processi digestivi, possono essere inserite nell'alimentazione di bambini, adulti e anziani. Con il loro **sapore neutro e delicato** possono essere utilizzate nelle preparazioni dolci e salate. Ideali anche per realizzare frullati con frutta fresca e cacao.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 tortini)

- 1 carota
- 1 melanzana
- 1 zucchini
- 2 uova intere Passo dopo Passo Despar**
- 1 bicchiere di bevanda di riso
- 2 cucchiaini di olio extravergine vergine di oliva Despar**
- sale e pepe
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di origano

Procedimento

1. Lavare le zucchine, le melanzane, pelare le carote e tagliare, con l'aiuto di una mandolina, delle fette sottili seguendo la lunghezza delle verdure così da ottenere dei nastri.
2. Rivestire degli stampini da forno con della carta da forno, facendola aderire bene alle pareti e iniziare a riempire gli stessi stampini con i nastri di verdura in modo concentrico fino a ottenere un turbante fitto di verdure.
3. Una volta terminato, sbattere le uova con la bevanda di riso, il sale e il pepe, l'olio, i semi di sesamo, l'origano e coprire le verdure con il composto ottenuto.
4. Infornare a 180°C per 30 minuti.