

Torta salata integrale con asparagi, ricotta di capra e uova di quaglia

La torta salata integrale con asparagi, ricotta di capra e uova di quaglia è ideale da preparare per una gita fuori porta. Scopri la nostra ricetta senza burro.



Oggi ti proponiamo la ricetta di una **torta salata** perfetta da provare per un **picnic all'aperto** o una gita fuori porta. Per preparare la **torta salata integrale con asparagi, ricotta di capra e uova di quaglia** non occorrono particolari abilità e puoi cuocerla in anticipo, è ottima sia tiepida che fredda.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 45 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

Per l'impasto:

300 g di farina integrale di grano tenero Scelta Verde Bio,Logico Despar

100 ml di olio di semi di girasole

80 - 90 ml di acqua naturale

1 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate

Un pizzico di sale

Per il ripieno:

400 g di asparagi

250 g di ricotta fresca di capra

40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

1 uovo Passo dopo Passo Despar

5 uova di quaglia

finocchietto a piacere

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Prepara l'impasto: mescola l'olio con l'acqua in una ciotola, aggiungi poco sale e la farina miscelata con il lievito. Lavora brevemente gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Lascia riposare l'impasto e nel frattempo prepara il ripieno.

2. Elimina le parti più legnose dagli asparagi, lasciane da parte due e dividi a metà gli altri. Cuoci a vapore gli asparagi divisi a metà per circa 7 -8 minuti; passali sotto l'acqua corrente fredda e tienili da parte.

3. Frulla la ricotta con gli asparagi cotti e l'uovo intero, quindi regola di sale e pepe e aggiungi il Parmigiano e il finocchietto a piacere.
4. Cuoci le uova di quaglia per 3-4 minuti dal momento dell'ebollizione, elimina il guscio, dividile a metà e tienile da parte.
5. Riprendi l'impasto e stendilo delicatamente con un matterello. Trasferisci l'impasto in uno stampo del diametro di 24-26 cm rivestito di carta forno.
6. Versa sull'impasto il composto di ricotta e asparagi.
7. Taglia sottilmente i due asparagi crudi e disponili sul composto di ricotta assieme alle uova di quaglia.
8. Ripiega i bordi dell'impasto verso l'interno.
9. Cuoci la torta nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 30-35 minuti, o fino a leggera doratura.