

Torta salata con friarielli, tofu e anacardi

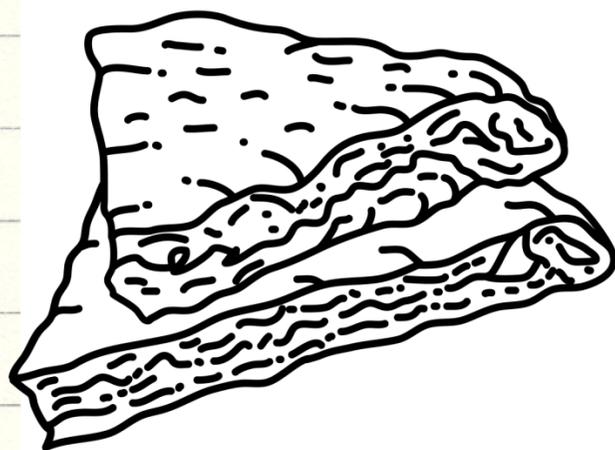
Ricetta per 2/3 porzioni

Impasto:

- 150 g di farina di frumento tipo 1
- 50 g di farina di riso
- 70 g di acqua fredda
- 20 g di olio evo
- 10 g di aceto di mele
- Poco sale

Ripieno:

- 400 g di Friarielli surgelati
- 125 g di tofu
- 1 patata da circa 120 g
- 15 g di anacardi
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Poco sale, pepe e noce mos



Preparare l'impasto impastando tutti gli ingredienti riportati in scheda. Formare un panetto e lasciarlo riposare chiuso in un contenitore a temperatura ambiente.

Cuocere in acqua bollente i friarielli surgelati, a cottura ultimata, scolare e strizzare per bene. In contemporanea pelare, lavare e lessare una patata e immergere gli anacardi in un bicchiere di acqua calda. Aprire il tofu, sciacquarlo sotto l'acqua e poi strizzarlo bene, eliminando il liquido in eccesso.

In un mixer frullare i friarielli lessati con 1 cucchiaio di olio evo, il tofu, gli anacardi (rimossi dall'acqua), poco sale, pepe e noce moscata. Aggiungere la patata precedentemente schiacciata con lo schiacciapatate e mescolare per bene.

Stendere l'impasto su carta da forno e adagiarlo in una teglia rotonda. Bucherellare la superficie con una forchetta, stendere sopra il ripieno e creare il bordo.

Cuocere a 180 gradi in forno statico per 30 minuti circa + 5 minuti a 170 gradi in modalità ventilata.



Dott.ssa Alessandra Grigioni

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

PORTA IN TAVOLA LE LINEE GUIDA