

Torta di bietole alla genovese

Un piatto economico, saziante e salutare per una cena facile da preparare tutto l'anno. Conosciuta a Genova come Turta de gee, vede nella ricetta originale l'utilizzo di un formaggio locale la "prescinseua" che amplifica la bontà di questa torta...mi raccomando non fartela scappare se vai a visitare questa meravigliosa città.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10' + 30' di riposo'

TEMPO DI COTTURA
40'

INGREDIENTI

PER 6 PERSONE

125 g farina di manitoba
120 g farina tipo 2 + 2 cucchiari
200 g di bietole da costa (solo le foglie tagliate a striscioline)
250 g di ricotta
300 g di yogurt greco o altro yogurt vegetale bianco
20 g olio EVO
125 g di acqua
sale e pepe

CURIOSITÀ E SALUTE

La bietola o bieta da costa è un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche perché contiene davvero poche Kcal ma moltissimi nutrienti utili al fabbisogno giornaliero; infatti contiene vitamine (soprattutto A, C e K) e sali minerali (prevalentemente potassio e ferro) e una notevole quantità di fibra utile a ridurre assorbimento del colesterolo e ad aumentare senso di sazietà.

CUCINIAMO!

PASSO 1

In una ciotola o nell'impastatrice unisci le farine, l'olio e il sale e impasta qualche minuto fino a ottenere un panetto morbido e facilmente lavorabile. Avvolgilo poi nella pellicola trasparente e mettilo a riposare in frigorifero per 30'. Nel frattempo riscalda il forno a 180° in modalità statica.

PASSO 2

Lava accuratamente le foglie delle bietole e tagliele a striscioline, passale nella centrifuga per insalata per rimuovere più acqua possibile. Per impedire che rilascino acqua in cottura, aggiungi alle bietole due cucchiari di farina e salale leggermente

PASSO 3

Prepara il ripieno mescolando con un cucchiaino lo yogurt e la ricotta con una presa di sale e un pizzico di pepe. Trascorso il tempo di riposo, dividi l'impasto in due parti, una più abbondante che ti servirà da guscio in cui racchiudere la tua torta salata. Stendi la metà più abbondante creando un disco di circa 26 cm di diametro e utilizzalo per rivestire il fondo e i bordi di una tortiera (diametro 22).

PASSO 4

Distribuisci le bietole alternandole al composto a base di yogurt all'interno del guscio creato e richiudi con il restante impasto steso in un disco di diametro 22 sigillando i bordi con le dita per non far uscire il ripieno. Fai anche qualche piccola incisione con i rebbi di una forchetta in modo da lasciare uscire l'umidità durante la cottura

PASSO 5

Cuoci in forno caldo per circa 40' o fino a doratura. Lascia intiepidire e servi

Buon appetito!

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com