

Torta salata salvacena

È tardissimo e non sai cosa preparare per cena o come far mangiare più verdura ai tuoi bambini...ecco l'idea veloce e semplice per non ricorrere al take away. Se vuoi una versione più ricca stendi l'impasto su una base di pasta brisee, o meglio ancora, sulla "pasta matta"

TEMPO DI PREPARAZIONE
5"

TEMPO DICOTTURA
20'

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

1 busta di minestrone surgelato da 750 g
4 uova
50 g di parmigiano o lievito alimentare
sale e pepe

CONSIGLIO LEGGEREZZA

Per un risultato perfetto in cottura e per un piatto più leggero utilizza un minestrone light senza legumi.

CURIOSITÀ E SALUTE

Poiché surgelate subito dopo la raccolta diversi studi dimostrano che le verdure conservano la maggior parte dei loro nutrienti, per cui via libera all'utilizzo come alternativa veloce al prodotto fresco non sempre reperibile o comodo da preparare!

CUCINIAMO!

PASSO 1

In una ciotola rompi le uova e sbattile velocemente con una forchetta. Unisci una presa di sale, un pizzico di pepe e metà parmigiano.

PASSO 2

Aggiungi al composto tutto il minestrone ancora surgelato e amalgama con una forchetta. Stendi su una pirofila da forno in uno strato uniforme. Cospargi col restante parmigiano e inforna in forno caldo a 180° per 20 minuti. E per stasera la cena è risolta!

Buon appetito!