

la
ricetta



Crostata di patate, con piselli, carciofi e provola

Ingredienti (per 6 persone)

1 kg di patate sbollentate, 50 gr. di parmigiano reggiano grattugiato, 20 gr. Burro, 2 uova, 200 gr di piselli, 1 cipollina fresca, 100 gr di cubetti provola affumicata, 200 gr di cuori di carciofo, pan grattato q.b., sale e pepe q.b., 1 pizzico di noce moscata, olio extra vergine di oliva.

Preparazione

Schiacciare le patate, aggiungere il parmigiano, le uova, il burro, la noce moscata, sale e pepe. Formare un impasto e stendere in una tortiera (conservare un po' di impasto per fare le strisce) imburata e spolverata con pan grattato; stendere l'impasto a formare una crostata. Saltare in padella con l'olio extra vergine d'oliva i piselli con la cipollina, i carciofi sale e pepe appena cotti; farcire la crostata e aggiungere i cubetti di provola affumicata. Utilizzare una saccapoche con bocchetta a riga per formare le strisce della crostata. Infornare a 170° per 15 minuti fino a doratura

www.facebook.com/primaincucina

Valori nutrizionali-energetici (per 100 g)

Analisi effettuata utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione).

Energia 121Kcal / 506 kJ;

Proteine 5,3 g; Carboidrati 11,8 g

di cui zuccheri 1,3 g; Grassi 6,0 g di cui saturi 2,4 g; Fibra 1,6 g; Sodio 297 mg.