

**Crostata di verdure** (piatto completo se accompagnato da un'insalata e del pane)

**Ingredienti** (4-12 persone secondo il tipo di portata)

- 50 g cipolla tritata
- un paio di gambi di prezzemolo tritati
- 1 CdM olio pressato a freddo
- 300 g bianco e verde di porri
- qualche pizzico di sale
- 300 g zucchine
  
- sfoglia integrale al farro (ca. 200 g)
  
- 50 g pane grattugiato
- 300-330 g tofu molle sbriciolato
- 100 g di formaggio duro grattugiato
- 4 CdM salsa di soia tipo Tamari o Shoyu
- erbe aromatiche, noce moscata, pepe

**Preparazione** (per tortiera con fondo da 24-26 cm)

- rosolare;
- mondare, lavare, affettare, aggiungere;
- aggiungere e continuare a rosolare;
- mondare, lavare tagliare a fette, aggiungere e continuare a rosolare, poi mettere un coperchio e stufare a fuoco moderato; a fine cottura non deve più rimanere acqua nella casseruola; mettere in una terrina;
- infarinare e spianare a 2 millimetri di spessore; infarinare il fondo della tortiera e adagiarvi la pasta sfoglia facendola aderire ai bordi; bucherellarla;
- spargere sulla sfoglia;
- aggiungere alle verdure;
  
- aggiungere e amalgamare delicatamente; spargere sulla sfoglia; cuocere, secondo lo spessore della crostata, tra 180 e 220° C in forno preriscaldato sotto e sopra, per 20-30 minuti; sarà cotta quando, oltre ad essere dorata nella parte superiore, la crostata si staccherà dal fondo con un colpo laterale dato alla tortiera.

**Osservazioni:**

In ogni stagione avrete la possibilità di sperimentare questa ricetta con le verdure cotte di vostro gradimento.

Secondo il taglio della porzione potete servire la crostata come piatto principale per 4 persone oppure 8 entrate o 12 stuzzichini.

La preparazione contiene circa il 50% di grassi e l' 80% di colesterolo in meno rispetto ad una preparazione classica.

La sfoglia viene prodotta dalla Panetteria Eros Mella di Brione Verzasca ed è reperibile tramite la Cooperativa ConProBio e i centri dietetici in Ticino. Questa sfoglia ha la particolarità di non contenere grassi d'origine animale.

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra