

Sole di sfoglia con bietoline e ricotta

Scritto da Administrator

Venerdì 30 Novembre 2018 09:03 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Novembre 2018 09:08



Quante buone cose ci sono nella bietola, alimento rinfrescante e mitigante: tanto fosforo, magnesio, ferro, calcio e potassio. Utile quindi per le persone anemiche e come buon rimedio per ripulire l'intestino e per rafforzare il sistema immunitario grazie al contenuto di vitamina C. E quanto è buona in compagnia della ricotta

Sole di sfoglia con bietoline e ricotta

Scritto da Administrator

Venerdì 30 Novembre 2018 09:03 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Novembre 2018 09:08

Ingredienti per 6 persone:

2 rotoli di pasta sfoglia rotonda

800 gr di bietoline

3 cucchiaini di olio e.v.o.

1 scalogno

500 gr di ricotta d pecora

1 uovo

150 di parmigiano

Sale-pepe

Latte

Dopo aver lessato le bietoline, strizzatele e tritatele finemente. Rosolate lo scalogno tritato e aggiungete le bietoline, fate insaporire salate e pepate.

Sole di sfoglia con bietoline e ricotta

Scritto da Administrator

Venerdì 30 Novembre 2018 09:03 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Novembre 2018 09:08

Quando sono intiepidite mescolatele con la ricotta, il formaggio e l'uovo. E aggiustate di sale.

Stendete un rotolo di pasta sfoglia, appoggiate al centro del disco una scodella capovolta di circa 12 cm. e premete leggermente in modo da segnare il centro. Togliete la scodella e distribuite il ripieno all'interno del cerchio disegnato e intorno, facendo attenzione a non coprire il segno della scodella e a lasciare 1 cm libero dal bordo della sfoglia.

Coprite con il secondo rotolo di pasta sfoglia e appoggiate di nuovo la scodella al centro e premete in modo da sigillare i due strati di pasta. Incidete la corona esterna in spicchi di circa 3 cm..

Sollevate ogni spicchio e ruotatelo di 45° come nella foto. Spennellate con il latte o con un tuorlo o e infornate a 190° per circa 25/30 minuti fino a che la sfoglia avrà preso un bel colore dorato. Servite tiepida.

Buon appetito!