OLIO CUORE

Millefoglie carasau con ricotta, pomodorini e pesto

Il **pane carasau** è una **specialità tipica della Sardegna** oggi facilmente **reperibile in tutta Italia**, che insieme alla **ricotta**, ai **pomodorini datterini** e al **Pesto alla Genovese Cuore** rende questo **primo** un **piatto estivo originale e leggero**. La nostra ricetta, colorata del tricolore rosso, bianco e verde è **povera di grassi saturi e contiene solo 44,8 mg di colesterolo a porzione**. Questa leggerezza è data **dal basso contenuto di grassi** della **ricotta** e dall**'apporto di acido linoleico "buono" per il cuore**, di cui è ricco il nostro **pesto**.

Ingredienti

- 4 sfoglie di pane carasau
- 500 g di ricotta fresca
- 250 g di pomodori datterini
- 100 g di Pesto alla Genovese senza aglio Cuore
- 20 g di parmigiano grattugiato
- Olio di Mais Cuore
- Basilico fresco
- Sale

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 30''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1703 Kcal**
- **Grassi: 108 g**

Preparazione

- Tagliare i pomodori datterini a cubetti.

- Spadellarli con due cucchiai di Olio di Mais Cuore e un pizzico di sale per qualche minuto.

- Spezzettare il pane carasau e immergerlo appena in una terrina con acqua.

- Preparare una pirofila, cospargere il fondo con qualche fiocchetto di ricotta e qualche goccia di pesto. Comporre gli strati con il pane carasau, fiocchi di ricotta, pomodorini e gocce di pesto.

- Terminare con la ricotta, i pomodorini e il pesto. Spolverare con il parmigiano grattugiato. Infornare a 180° per 15-20 minuti.

La ricetta è stata preparata con:

Pesto alla Genovese senza Aglio