

OLIO CUORE

Quiche con cuore di ricotta e grano



Ingredienti

Per la pasta brisée

- 40 g Acqua
- 40 g **Olio di Mais Cuore**
- 200 g Farina integrale
- Sale q.b.

Per la farcia

- 6 Fette salame piccante
- 200 ml Latte
- 500 g Ricotta
- 100 g Parmigiano
- 4 Pomodori secchi
- 220 g Grano cotto
- 30 g **Olio di Mais Cuore**
- 40 g Zucchine
- 40 g Carote
- 2 Uova
- Sale q.b.

- **Portata: Piatti unici**
- **Persone: 4**

<https://www.youtube.com/embed/y1BaUtgXkCk?rel=0>

Preparazione

Mettere in ammollo in acqua tiepida i pomodorini secchi.

Preparare l'impasto della pasta brisée unendo l'**Olio di Mais Cuore**, la farina, il sale e l'acqua e impastare fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Avvolgere l'impasto nella pellicola per alimenti e lasciar riposare in frigorifero per 30 minuti.

Ridurre a cubetti di piccole dimensioni le zucchine, la carota, i pomodorini strizzati e il salame.

Mettere in una casseruola il latte, il grano e l'**Olio di Mais Cuore** e far cuocere 10 minuti.

In una ciotola capiente setacciare la ricotta, unire il composto ottenuto e aggiungere il parmigiano, l'uovo, il salame e le verdure precedentemente tagliate, mescolando molto bene.

Passare alla composizione della quiche: stendere la pasta brisée e adagiarla su una teglia rotonda foderata di carta forno. Riempire con la farcia. Con la pasta restante ricavare delle strisce e decorare la torta formando una griglia. Abbassare i bordi della pasta. Spennellare con il tuorlo sbattuto le strisce e i bordi.

Infornare a 180 gradi per circa 45 minuti.

Servire tiepida o fredda. Il giorno dopo è ancora più buona!

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais

*Il **grano cotto** è ricco di amido che rilascia lentamente il glucosio; necessario come fonte di energetica del nostro organismo!*

[Firma-biologa](#)

Image not found or type unknown