



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Torta di carote

Le carote sono deliziose in tutte le parti, sia la radice sia le foglie. Ecco una ricetta che utilizza tutte queste parti.

Tempo di preparazione: 30 minuti circa

Cottura: 30 minuti circa



Ingredienti

Per 4 persone:

1 pasta per torte rotonda già spianata

1 mazzo di circa 500 g di carote

100 g di formaggio gruyère

3 uova

3 dl di latte

1 c di fecola di mais

1 c circa di sale

pepe e noce moscata

Preparazione

Lavare e spazzolare le carote e lavare le foglie.

Tagliare le carote a fettine e cuocerle al vapore affinché restino al dente. Mescolarle con le foglie precedentemente tritate e lasciare intiepidire.

Preparare la pasta spianata.

Grattugiare il formaggio e cospargerne metà sul fondo della pasta.

Coprire con le carote e cospargere con l'altra metà del formaggio.

Mescolare gli altri ingredienti e versare sulla torta.

Cuocere per circa 30 minuti nella parte bassa del forno preriscaldato a 200°. Togliere quando la torta è ben dorata.