

## Torta di carciofi

### Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

1 confezione di pasta brisèe surgelata oppure impasto base per una torta di circa 25 cm di diametro  
4 carciofi  
200 g di ricotta vaccina fresca  
2 uova  
4 cucchiaini di formaggio grattugiato  
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di prezzemolo  
1 pomodoro  
1 mazzetto di mentuccia  
sale e pepe

**Esempio di preparazione:** scaldare in 2 cucchiaini di olio, l'aglio e il prezzemolo e aggiungere i carciofi puliti, privati delle spine e tagliati a fettine. Cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato aggiungendo qualche cucchiaino di acqua; se necessario, salare e pepare. Togliere dal fuoco, trasferire in una ciotola e aggiungere mescolando uova, ricotta, formaggio, sale, pepe, mentuccia tritata. Con la pasta di base foderare una tortiera ricoperta con carta da forno (oppure lasciando la carta forno che avvolge il rotolo surgelato) e unire il composto precedentemente ottenuto. Lisciare la superficie e decorare con fettine di pomodoro. Infornare a 200°C per 25 minuti circa e servire tiepida o fredda.

### Valori nutrizionali\* per porzione netta al 100%

<b>Energia: 471 Kcal (1971 Kj)</b>
20 g di PROTEINE di cui animali 13 g vegetali 7 g
31 g di GRASSI di cui saturi 8 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 1 g colesterolo 135 mg
29 g di CARBOIDRATI di cui semplici 5 g
7 g di FIBRA
298 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)

629 mg di Potassio
2 mg di Ferro
425 mg di Calcio
353 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,2 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,9 mg di Niacina (vit. PP)
217 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
22 mg di Vit. C
1 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.