Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Pita alle verdure (senza farina)

Verdure
Per utilizzare gli avanzi e le eccedenze di verdura
Sformati ed altri piatti salati cotti al forno
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 1 teglia:

- 200 g di mozzarella o di formaggio a pasta semidura
- 3 o 4 uova
- 250 g di formaggio fresco cottage cheese o spalmabile
- 40 g di mandorle grattugiate una quantità abbondante di verdura mista (ad es. 3 o 4 pomodori, 1 peperone, 1 zucchina,
- 1 cipolla piccola)
- sale
- pepe
- origano
- ad lib. basilico fresco

Preparazione:

Tagliate a dadini la mozzarella o grattugiate il formaggio a pasta semidura. In una ciotola, mescolate le uova con la mozzarella (o il formaggio), il formaggio fresco e le mandorle grattugiate. Tagliate a dadini le verdure e aggiungetele al composto di uova e formaggio. Condite con sale, pepe, origano e basilico e mescolate bene. Distribuite uniformemente il composto su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete la pita in forno statico a 200°C (180°C con modalità ventilata)

Zeitaufwand: rund 45 Minuten