

CONTORNI

Tortino di fave e piselli

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

1 h

CALORIE

243 kcal

Ingredienti per 4 persone

Fave sgusciate	300 g
Pisellini	300 g
Spinaci freschi	200 g
Uova	2
Formaggio cremoso magro	4 cucchiaini
Limone	1
Scalogno	1
Prezzemolo tritato	
Farina	1 cucchiaio
Burro	30 g
Noce moscata	
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Lessate le fave e i piselli in acqua salata in ebollizione per 20 minuti. Eliminate la pellicina delle fave.
- 2 Poi frullate metà delle fave e dei piselli insieme al formaggio, le uova intere, la farina, sale, pepe e una grattata di noce moscata.
- 3 Scottate per un minuto gli spinaci in acqua salata, sgocciolateli e adagiate le foglie su un canovaccio. Ungete quattro stampini individuali con un po' di burro fuso.
- 4 Foderate gli stampini con le foglie stesse degli spinaci poi riempiteli con il composto di fave e piselli.
- 5 Ponete gli stampini in una teglia da forno in cui avrete messo acqua per la cottura a bagnomaria e fate cuocere a 160 gradi per circa 40 minuti.

- 6 Tritate finemente lo scalogno, fatelo ammorbidire in padella con il burro poi aggiungete piselli e fave rimaste. Bagnate con un mestolo d'acqua calda e il succo del limone.
- 7 Insaporite con la scorza del limone tritata e con una spruzzata di prezzemolo. Lasciate cuocere a fuoco basso fino a quando il liquido di cottura sarà quasi evaporato.
- 8 Sformate i tortini sui piatti individuali, disponetevi attorno le fave e i piselli al limone e servite subito.