



*presenta*

*"Torte Salate & Co"  
ricette per scampagnate...*

<http://lericettedimarina.giallozafferano.it>



Cari Lettori,

Grazie per aver scaricato questo ricettario intitolato *'Torte Salate & Co, ricette per scampagnate'*, presentato da Le ricette di Marina.

Ho pensato di raccogliere per voi un po' di ricette di torte salate lievitate e quelle con pasta sfoglia veloci da realizzare.

Ma non solo, per le vostre scampagnate ho pensato di arricchire il pdf anche con muffin salati, che sono sempre buonissimi e le immancabili frittate, che nella cesta da pic-nic non possono mancare! Soprattutto quella di pasta!!!

Ci sono tanti ponti in vista, approfittiamone per stare all'aperto!!!

Nella speranza che questo documento possa esservi di grande utilità, vi invito a visitare il mio blog <http://blog.giallozafferano.it/ricettedimarina/> dove troverete tante altre idee per ogni occasione.

Buona lettura.

Marina





---

# *Torte salate per scampagnate*

Torte salate lievitate

Torte salate con pasta sfoglia e brisè

Muffin salati

Frittate & Co





---

# *Torte salate lievitate*

Casatiello

Babà rustico

Pizza di carciofi

Pizza di piselli

Pizza rustica carciofi e ricotta

Danubio

Plumcake salato

Ciambellone rustico

Focaccia con patate e mortadella





## Casatiello napoletano



### Ingredienti per 1 stampo da 26 cm:

- 600 g di farina
- 2 cubetti di lievito di birra
- 150 g di sugna
- 100 g di pecorino grattugiato
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 200 g di acqua tiepida
- 300 g di salame napoletano
- 400 g provole piccante
- 300 g di pancetta (oppure cicoli)
- 2 o 3 uova
- sale
- pepe nero

- ✓ Tagliare salumi e formaggio a cubetti.
- ✓ In una ciotola mettere la farina con un 3 cucchiaini di sale, 2 cucchiari di pepe e metà dei formaggi grattugiati e mescolare. Al centro mettere il lievito e scioglierlo con un po' di acqua tiepida e cominciare ad assorbire la farina. Aggiungere man mano la sugna e continuare ad amalgamare, aggiungendo se necessario un altro po' di acqua.
- ✓ Lavorare l'impasto energicamente, fino a quando la farina e la sugna non saranno ben assorbite.
- ✓ Stendere l'impasto ottenuto con un mattarello formando un quadrato. Cospargere il resto del formaggio grattugiato (e un altro po' di pepe) sulla pasta e aggiungere i salumi e il formaggio tagliati. Avvolgere la pasta, formando un salame e metterlo in una teglia abbondantemente unta di sugna, formando una ciambella.
- ✓ Ungere con la sugna la parte superiore del casatiello. Lavare bene le uova, formare dei solchi nel casatiello e metterci le uova. Far lievitare per 7-8 ore almeno.
- ✓ In genere io lo preparo la sera e lo inforno la mattina presto.
- ✓ Riscaldare bene il forno, infornare il casatiello a 170° per 50 - 60 minuti, fino a quando non avrà un colorito uniforme.
- ✓ Mangiare accompagnato da salumi, fave e un bel bicchiere di vino rosso!



## Babà rustico



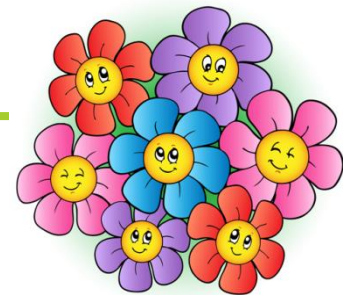
### Ingredienti per uno stampo a ciambella da 26 cm:

- 500 g farina
- 4 uova
- 1 dadino lievito
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 bicchiere scarso di olio di oliva
- 1 bicchiere di latte
- sale

### Imbottitura mista:

- 300 g di asiago
- 300 g di fontina
- 200 g di prosciutto cotto
- 200 g di mortadella
- 150 g di salame napoletano

- ✓ Mettere la farina in una terrina, sciogliere al centro il lievito con lo zucchero e il latte tiepido, aggiungere l'olio e impastare fino ad ottenere una pasta soda. Aggiungere il sale e le uova una alla volta, amalgamando bene. Si deve ottenere un impasto morbido.
- ✓ Tagliare i salumi e i formaggi a pezzetti e aggiungerli all'impasto.
- ✓ Imburrare e infarinare uno stampo a ciambella (26- 28 cm) e versare l'impasto.
- ✓ Far crescere il babà rustico per circa 2 ore (fino a quando l'impasto non raggiunge quasi il margine dello stampo)
- ✓ Cuocere in forno statico a 180° per 35-40 minuti.
- ✓ Magiare tiepido o freddo.



## Pizza di carciofi



### Ingredienti per una teglia 26-28

- 500 g di farina (per pizze)
- 350 g di acqua tiepida
- 1/2 cubetto di lievito di birra
- sale
- 6 carciofi
- 7-8 fettine sottili di lardo o pancetta (o guanciale, ma leggermente scottato)
- olio evo
- 1 aglio

- ✓ Preparare l'impasto delle pizze come descritto [qui](#).
- ✓ Quando **l'impasto** sarà lievitato, preparare i carciofi: pulire i carciofi e tagliare il cuore a fettine sottili. Mettere, nella teglia dove si vuole cucinare la pizza, un filo di olio e i carciofi tagliati, condire con un pizzico di sale. Stendere la pasta della pizza e disporla sui carciofi. Infornare, in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.
- ✓ Quando la pizza sarà cotta, capovolgerla su un piatto da portata, aggiungere le fettine di lardo o pancetta e servire calda, tiepida o fredda!





## Pizza di piselli



### Ingredienti per una teglia 24 x 24:

#### Per l'impasto:

- 350 g di farina per pizze
- 150 g di acqua tiepida
- 50 g di latte tiepido
- 2 cucchiaini di olio
- ½ cubetto di lievito di birra (8 g circa) ✓
- sale
- 1 cucchiaino di zucchero

#### Per l'imbottitura:

- 1 kg di piselli freschi
- 1 scalogno (o un pezzetto di porro)
- 200 g di fiordilatte
- 4-5 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 5-6 fettine di speck ✓
- Sale
- Olio extravergine di oliva

- ✓ Preparare l'impasto della pizza: in una ciotola mettere la farina e il sale, e mescolare bene, aggiungere al cento il lievito, con il cucchiaino di zucchero, e scioglierlo con il latte e l'acqua tiepidi. Assorbire man mano tutta la farina, aggiungere l'olio e impastare per una decina di minuti.
- ✓ Lasciar lievitare l'impasto per un paio di ore.
- ✓ Nel frattempo preparare i piselli: eliminare il baccello e sciacquarli. In una padella mettere un filo di olio, lo scalogno pulito e tagliato a fettine e farlo rosolare, aggiungere i piselli, un pizzico di sale e far continuare la cottura a fiamma dolce, aggiungendo se necessario un po' di acqua. Fate attenzione però, i piselli non si devono sfaldare, ma rimanere interi (la pizza sarà più bella così!).
- ✓ Dividere la pasta della pizza a metà (una leggermente più abbondante). Stendere la metà più abbondante e metterla in una teglia antiaderente leggermente unta (io l'ho fatta quadrata oer tagliare la pizza a cubetti poi). Mettere sulla pasta i piselli, il formaggio grattugiato, il fiordilatte tagliato a fettine e lo speck. Coprire con il resto della pasta della pizza, sigillando bene i bordi e mettere un filo di olio. Con una forchetta bucherellare leggermente la superficie della pizza.
- ✓ Infornare a 180° per circa 30 minuti. Servire la pizza di piselli calda, tiepida o fredda!





## Pizza rustica carciofi e ricotta



**Ingredienti** (per una teglia di 26/28 cm)

Per la pasta:

- 500 gr di farina 0
- 2 uova
- 1 patata media
- 1 cubetto di lievito di birra
- 1 bicchiere di latte
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale

Per il ripieno

- 100 g di provola o mozzarella
- 300 g di ricotta di bufala
- 6 carciofi
- olio evo
- aglio

- ✓ Lessare e schiacciare la patata.  
Mettere la farina mescolata con il sale in una ciotola, al centro aggiungere la patata schiacciata (tiepida), il lievito, lo zucchero e il latte, iniziare a mescolare, aggiungendo poi le uova e l'olio.  
La pasta deve essere morbida, se rimane un po' appiccicosa va bene.  
Lasciar crescere per un'ora (poi dipende dalla quantità di lievito che avete messo, io in genere metto 1/2 cubetto e faccio crescere un po' in più).
- ✓ Preparare il ripieno: pulire i carciofi eliminando le foglie esterne e la barba, metterli in acqua e limone. Tagliare i cuori di carciofi così ottenuti a fettine molto sottili. In una padella far rosolare uno spicchio di aglio con due cucchiaini di olio evo, aggiungere i carciofi, abbassare la fiamma e lasciar cuocere per 10-15 minuti. Togliere l'aglio.
- ✓ In una ciotola amalgamare la ricotta con un pizzico di sale e la provola tagliata a pezzetti piccoli, aggiungere i carciofi e amalgamare bene.
- ✓ Quando la pasta sarà cresciuta, aiutandovi con un po' di farina, stenderla formando un rettangolo stretto e lungo. Mettere il ripieno sulla pasta e avvolgere la pasta sigillando bene i lati formando un lungo filoncino. Mettere il filoncino in una teglia da forma cercando di dare una forma a spirale.
- ✓ Far lievitare la pizza rustica carciofi e ricotta per un'altra ora.  
Spennellare con un po' di uovo e infornare a 180° per 25/30 minuti circa.



## Ingredienti per una teglia 26-28:

*Per l'impasto:*

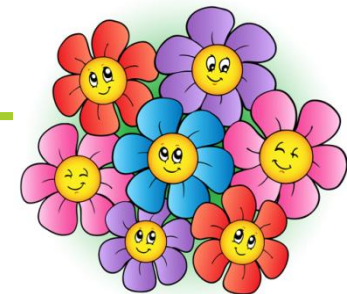
- 500 gr di farina 0
- 2 uova
- 1 patata media
- 1 cubetto di lievito di birra
- 1 bicchiere di latte
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale

*Per l'imbottitura:*

- 100 g di provola
- 100 g di mortadella

## Danubio

- ✓ Lessare e schiacciare la patata.  
Mettere la farina in una ciotola mescolata con il sale, al centro aggiungere la patata schiacciata (tiepida), il lievito, lo zucchero e il latte, iniziare a mescolare, aggiungendo poi le uova e l'olio.  
La pasta deve essere morbida, se rimane un po' appiccicosa va bene.  
Lasciate crescere per un'ora (poi dipende dalla quantità di lievito che avete messo, io in genere metto 1/2 cubetto e faccio crescere un po' in più).  
Nel frattempo tagliate la provola e la mortadella a pezzetti (potete usare anche altri salumi o formaggi, dipende da cosa preferite)
- ✓ Quando la pasta sarà cresciuta, aiutandovi con un po' di farina, staccate dei pezzetti, allargateli con le mani e metteteci un po' di provola e mortadella all'interno. Richiudete il pezzetto di pasta dando la forma di una pallina. Poggiate in una teglia rotonda con un foglio di carta forno.  
Continuate così, fino a quando non avete finito la pasta. Nella teglia disponete le palline non troppo vicine, perchè devono crescere ancora (si uniranno in forno)
- ✓ Mettete il danubio a lievitare per un'altra ora  
Spennellate con un po' di uovo e infornate a 180° per 25/30 minuti circa.



## Plumacake salato



### Ingredienti

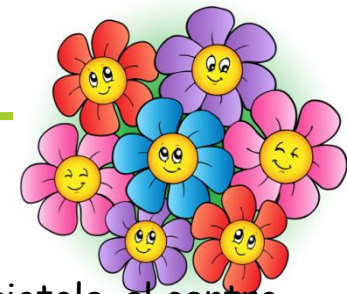
- 250 g farina
- 2 uova
- $\frac{1}{2}$  dadino lievito
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1/2 bicchiere di olio di oliva
- Sale
- 1/2 bicchiere di Latte

### Imbottitura mista:

- 200 g di provola
- 200 g di fontina
- 200 g di prosciutto cotto
- 100 g di salame napoletano

- ✓ Mettere la farina in una terrina, sciogliere al centro il lievito con lo zucchero e il latte tiepido, aggiungere l'olio e impastare fino ad ottenere una pasta soda. Aggiungere il sale e le uova una alla volta, amalgamando bene. Si deve ottenere un impasto morbido.
- ✓ Tagliare i salumi e i formaggi a pezzetti e aggiungerli all'impasto.
- ✓ Imburrare e infarinare uno stampo da plumcake (23-24 cm) e versare l'impasto.
- ✓ Far crescere il plumcake salato per circa 2 ore (fino a quando l'impasto non raggiunge quasi il margine dello stampo)
- ✓ Cuocere in forno statico a 180° per 35-40 minuti.
- ✓ Magiare tiepido o freddo.





## Ciambellone rustico



### Ingredienti per una teglia 26-28:

*Per l'impasto:*

- 500 gr di farina 0
- 2 uova
- 1 patata media
- 1 cubetto di lievito di birra
- 1 bicchiere di latte
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale

*Per l'imbottitura:*

- 100 g di provola o mozzarella
- 300 g di ricotta di bufala
- 200 g di prosciutto cotto
- 100 g di salame napoletano

- ✓ Lessare e schiacciare la patata. Mettere la farina mescolata con il sale in una ciotola, al centro aggiungere la patata schiacciata (tiepida), il lievito, lo zucchero e il latte, iniziare a mescolare, aggiungendo poi le uova e l'olio. La pasta deve essere morbida, se rimane un po' appiccicosa va bene. Lasciar crescere per un'ora (poi dipende dalla quantità di lievito che avete messo, io in genere metto 1/2 cubetto e faccio crescere un po' in più).
- ✓ Preparare il ripieno: In una ciotola amalgamare la ricotta con un pizzico di sale, la provola, il prosciutto cotto e il salame tagliati a pezzetti piccoli Amalgamare bene.
- ✓ Quando la pasta sarà cresciuta, aiutandovi con un po' di farina, stenderla formando un rettangolo. Mettere il ripieno sulla pasta e avvolgere la pasta sigillando bene i lati formando una ciambella. Mettere la ciambella in una teglia con il buco
- ✓ Far lievitare la pizza rustica per un'altra ora. Spennellare con un po' di uovo e infornare a 180° per 35/40 minuti circa.
- ✓ Mangiare il ciambellone rustico tiepido o freddo.



## Focaccia con patate e mortadella



### Ingredienti

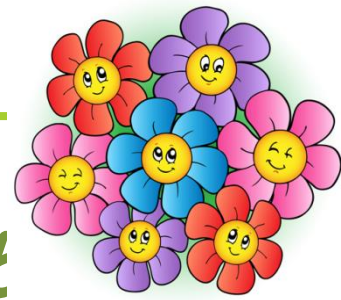
#### Per la focaccia:

- 250 g di farina per pizze
- 1/4 cubetto di lievito di birra
- 140 ml di acqua
- 15 g di olio di oliva
- 10 g di sale

#### Per il ripieno:

- 2 patate medie
- 150 g di mortadella a cubetti
- 200 g di scamorza
- sale
- olio extravergine di oliva
- origano

- ✓ Preparare l'impasto: sciogliere il lievito nell'acqua tiepida.
- ✓ In una ciotola mettere la farina, mescolata con il sale e il pepe, aggiungere l'olio e l'acqua con il lievito. Impastare bene, senza aggiungere altra farina. Coprire con un po' di pellicola e lasciar lievitare per circa un'ora.
- ✓ Preparare il ripieno: pelare le patate, tagliarle a cubetti e farle cuocere in una pentola con acqua bollente, leggermente salata per circa 10 minuti. Colarle e farle raffreddare.
- ✓ Trascorso il tempo di lievitazione, prendere metà dell'impasto e stenderlo, ottenendo una sfoglia alta circa 5 mm. Mettere la sfoglia ottenuta in una teglia da forno rotonda, leggermente unta, distribuire sopra le patate cotte in precedenza, l'origano, la mortadella a cubetti e la scamorza a fette (o il fiordilatte).
- ✓ Coprire con il resto dell'impasto, sempre steso in sfoglia di circa 5 mm, sigillando bene i bordi.
- ✓ Spennellare la superficie con un'emulsione di acqua e olio e infornare a 180° per 20 minuti e poi a 200°, ventilato per altri 10 minuti.
- ✓ Magiare tiepido o freddo.



---

*Torte salate con pasta sfoglia e t*

Rustico di pasta sfoglia con ricotta salsiccia e  
peperoni

Mini quiche con piselli formaggio e uova

Quiche porri e pancetta

Torta salata con zucchine e ricotta

Torta rustica con asparagi e stracchino

Quiche di zucchine

Torta salata con carciofi e ricotta





## Rustico di pasta sfoglia con ricotta salsiccia e peperoni



### Ingredienti per una teglia da 26 cm

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 200 g di ricotta
- 2 peperoni
- 150 g di salsiccia
- 1 uovo
- Sale
- Olio extravergine di oliva

- ✓ Lavare e tagliare i peperoni a pezzi, metterli in una padella con un po' di olio, uno spicchio di aglio e lasciarli cucinare. A metà cottura aggiungere la salsiccia sbriciolata, aggiustare di sale e continuare la cottura.
- ✓ In una ciotola lavorare la ricotta con l'uovo, un pizzico di sale e di pepe.
- ✓ Rivestire una teglia di carta forno, aggiungere la pasta sfoglia, sul fondo mettere la ricotta e aggiungere i peperoni con la salsiccia.
- ✓ Mettere in forno a 190° per 20 - 25 minuti.
- ✓ Servire il rustico di pasta sfoglia con ricotta salsiccia e peperoni caldo o tiepido.





## Mini quiche con piselli formaggio e uova



### **Ingredienti per 4 quiche:**

- 300 g di piselli freschi
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 2 uova
- 50 g di fontina
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- sale
- Formaggio grattugiato

- ✓ Pulire i piselli eliminando il baccello.
- ✓ In una padella alta mettere un filo di olio, il porro tagliato a fettine, i e far rosolare a fiamma bassa. Aggiungere i piselli, un bicchiere di acqua, un pizzico di sale e far continuare la cottura a fiamma bassa, fino a quando i piselli non saranno cotti. Se necessario aggiungere man mano un po' di acqua.
- ✓ Tagliare la pasta frolla in 4 parti e adagiarla negli stampi (io ho utilizzato quelli per crostatine).
- ✓ In una ciotola rompere le uova, sbatterle con un po' di sale, un po' di pepe e il formaggio grattugiato.
- ✓ Mettere sulla pasta sfoglia un paio di cucchiari di piselli, un po' di composto di uovo e qualche pezzetto di fontina.
- ✓ Infornare a 200° per 10 -15 minuti circa, fino a quando l'uovo non sarà cotto.
- ✓ Lasciare riposare le mini quiche con piselli formaggio e uova prima di servire.







## Quiche porri e pancetta



### Ingredienti per una teglia da 26 cm:

- 1 rotolo di pasta brisé (o pasta sfoglia se preferite)
- 150 g di pancetta a cubetti
- 100 g di formaggio (a pasta morbida, come emmenthal o asiago)
- 1/2 porro
- 3 uova
- 100 ml di panna
- 3 cucchiaini di formaggio grattugiato a pasta dura
- olio extravergine di oliva

- ✓ Tagliare il porro a fettine sottili.
- ✓ In una padella mettere 2 cucchiaini di olio e far rosolare il porro con la pancetta a fiamma bassa.
- ✓ In una ciotola rompere le uova, mescolarle con un po' di sale e un po' di pepe se piace, aggiungere la panna e il formaggio grattugiato.
- ✓ Rivestire una teglia di carta forno, aggiungere la pasta sfoglia o brisé, sul fondo mettere il porro rosolato con la pancetta, il formaggio tagliato a cubetti e cospargere con il composto di uova e panna.
- ✓ Mettere in forno a 190° per 20 - 25 minuti.





## Torta salata con zucchine e ricotta



### Ingredienti per una teglia da 26 cm:

- 1 rotolo di pasta brisé
- 3 zucchine
- 1 uovo
- 250 g di ricotta
- olio evo
- sale, pepe
- 50 g di prosciutto cotto
- 2 cucchiaini di parmigiano

- ✓ Tagliare le zucchine a rondelle. In una padella antiaderente mettere un po' di olio, le zucchine e far rosolare, aggiustare di sale, abbassare la fiamma, coprire la padella e far cuocere per una decina di minuti.
- ✓ In una ciotola sbattere l'uovo con un pizzico di sale, pepe se piace, aggiungere la ricotta e mescolare bene.
- ✓ Stendere la pasta brisé in una teglia, aggiungere un po' di formaggio grattugiato e il prosciutto tagliato a pezzetti, il composto di uova e ricotta, le zucchine e infornare a 180° per circa 25 minuti.
- ✓ Servire tiepida o fredda!





## Torta rustica con asparagi e stracchino

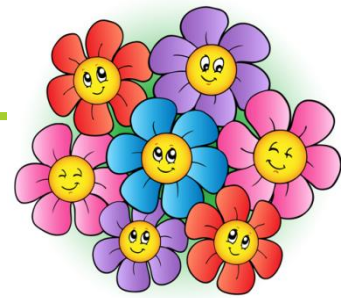


### **Ingredienti**

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 200 g di stracchino
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 300 g di asparagi
- la scorza grattugiata di un limone
- sale
- olio evo

- ✓ In una ciotola amalgamare lo stracchino con la scorza di limone grattugiato, il parmigiano e un po' di pepe se piace.
- ✓ Sbollentare gli asparagi in acqua bollente e salata per 5 minuti e colarli.
- ✓ Stendere la sfoglia: al centro stendere il formaggio, adagiare sopra gli asparagi e piegare la sfoglia, in modo che durante la cottura il ripieno non fuoriesca.
- ✓ Cuocere in forno già caldo a 200° per circa 10-15 minuti.
- ✓ Servire la torta rustica con asparagi e stracchino tepida o fredda!





## Quiche di zucchine



### Ingredienti

- 1 rotolo di pasta brisé
- 3 zucchine
- 2 uova
- 200 ml di latte
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- Sale
- pepe
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

- ✓ Tagliare le zucchine a rondelle, tagliare lo scalogno. In una padella antiaderente mettere un po' di olio, aggiungere lo scalogno e le zucchine e far rosolare, aggiustare di sale, abbassare la fiamma, coprire la padella e far cuocere per una decina di minuti.
- ✓ In una ciotola sbattere le uova con un pizzico di sale, pepe se piace, il parmigiano e aggiungere il latte. Mescolare bene.
- ✓ Stendere la pasta brisé in una teglia, aggiungere le zucchine, il composto di uova e latte e infornare a 180° per circa 25 minuti.
- ✓ Servire tiepida o fredda!





## Torta salata con carciofi e ricotta

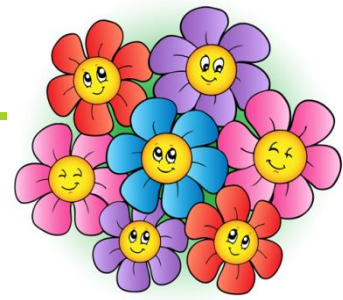


### **Ingredienti**

- 1 rotolo di pasta brisé
- 6 carciofi
- 250 g di ricotta
- 1 uovo
- 100 g di provola o fiordilatte
- olio extravergine di oliva
- Sale
- pepe

- ✓ Pulite i carciofi e tagliate il cuore a pezzetti, fatelo stufare in una padella con un po' di olio evo e uno spicchio di aglio, aggiustate di sale.
- ✓ Stendete la pasta brisé in una teglia.
- ✓ In una ciotola lavorate la ricotta con un po' di sale (e di pepe se vi va) e con l'uovo. Aggiungete i carciofi e mescolate bene. Se l'impasto vi sembra troppo duro aggiungete un pochino di latte.
- ✓ Mettete il composto di carciofi e ricotta sulla pasta brisé, aggiungete la provola tagliata a pezzettini, e infornate a 200° per 15/20 minuti.
- ✓ E' ottima da mangiare sia calda che fredda!





---

## *Muffin salati*

Muffin con asparagi

Muffin salati zucchine e stracchino

Muffin salati con porro e speck

Muffin salati con gorgonzola e noci

Muffin salati con farina di ceci





## Muffin con asparagi

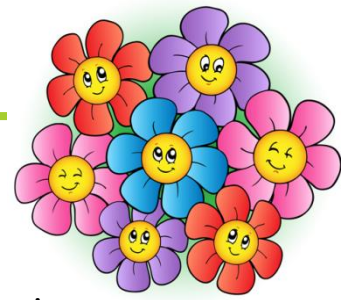


### Ingredienti per circa 10 muffin:

- 130 g di farina
- 1 uovo
- 100 g di asparagi
- 100 g di scamorza
- 50 g di noci
- 2 cucchiaini di lievito per torte salate
- 100 ml di latte
- 50 ml di olio

- ✓ Pulire gli asparagi eliminando la parte finale, quella più dura. Lavarli bene.
- ✓ Farli cuocere in acqua bollente salata per 10 minuti. Colarli e metterli subito sotto l'acqua fredda e tagliarli a pezzetti. Tagliare la scamorza a pezzetti.
- ✓ Si procede poi nel solito modo per i muffin, mescolando in due ciotole diverse gli ingredienti liquidi e quelli solidi: quindi in una ciotola mescolare il latte con l'uovo e l'olio. In un'altra ciotola invece mescolare la farina con il lievito e le noci tritate.
- ✓ Unire e mescolare i due impasti velocemente, aggiungere la scamorza e gli asparagi e mettere il composto nei pirottini da muffin (precedentemente unti e infarinati se non sono di carta o in silicone!)
- ✓ Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 10-12 minuti.





## Muffin salati zucchine e stracchino



### Ingredienti per circa 8 muffin:

- 100 g di stracchino
- 3 cucchiai di latte
- 3 cucchiai di olio di oliva
- 100 g di farina Manitoba
- 1 uovo
- 2 zucchine
- 100 g di prosciutto cotto
- sale
- semi di papavero
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- olio per friggere

- ✓ Tagliare le zucchine a cubetti e friggerle, senza farle scurire troppo. Metterle su un foglio di carta assorbente e salarle.
- ✓ Tagliare il prosciutto a pezzetti.
- ✓ In una ciotola mescolare l'uovo con lo stracchino, i 3 cucchiai di latte, e 3 cucchiai di olio. Aggiungere la farina, un pizzico di sale e il pizzico di bicarbonato, mescolando velocemente.
- ✓ Infine aggiungere le zucchine e il prosciutto.
- ✓ Mettere l'impasto nei pirottini per muffin (se non sono di silicone o di carta imburrarli e infarinarli), cospargerli con i semi di papavero e infornarli a 180° per 10-12 minuti.
- ✓ Servire tiepidi o freddi.







## Muffin salati con porro e speck



### Ingredienti per circa 8 muffin:

- 1 yogurt bianco
- 3 cucchiaini di latte
- 5 cucchiaini di olio evo
- 125 g di farina
- 1 uovo
- 1 porro
- 100 g di speck a fettine
- 50 g di fontina
- sale
- semi di papavero
- 1 cucchiaino di bicarbonato

- ✓ Tagliare il porro a fettine e rosolarlo in padella con 2 cucchiaini di olio evo.
- ✓ Tagliare lo speck e il formaggio a pezzetti.
- ✓ In una ciotola mescolare l'uovo con lo yogurt, i 3 cucchiaini di latte, e 3 cucchiaini di olio. Aggiungere la farina e il pizzico di bicarbonato, mescolando velocemente.
- ✓ Infine aggiungere il porro, lo speck e il formaggio.
- ✓ Mettere l'impasto nei pirottini per muffin (se non sono di silicone o di carta imburrarli e infarinarli), cospargerli con i semi di papavero e infornarli a 180° per 10-12 minuti.
- ✓ Servire tiepidi o freddi.



## Muffin salati con gorgonzola e noci

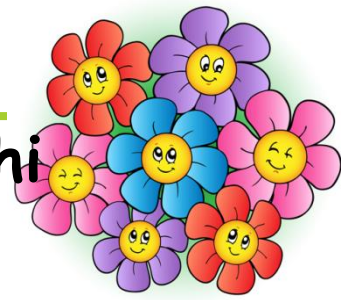


### **Ingredienti per circa 10 muffin:**

- 150 g di farina 00
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 50 g di olio evo
- 50 g di latte
- sale
- 50 g di gorgonzola
- qualche gheriglio di noce

- ✓ Si procede come di solito per i muffin: in una ciotola mischiare tutti gli ingredienti liquidi (uova, olio, latte), in un'altra la farina, il sale, il bicarbonato.
- ✓ Amalgamare velocemente i due composti.
- ✓ Aggiungere il gorgonzola a pezzetti e le noci tritate in pezzi non troppo piccoli, mischiare e mettere l'impasto nelle formine dei muffin precedentemente imburrate e infarinate, riempiendo solo i 2/3 della formina.
- ✓ Cuocere in forno a 180° per 15/20 minuti.





## Muffin salati con farina di ceci e pistacchi



### Ingredienti per circa 10 muffin:

- 80 g di farina di ceci
- 80 g di farina 00
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 50 g di olio evo
- 50 g di latte
- sale
- 50 g di mortadella
- 50 g di emmenthal
- granella di pistacchio

- ✓ Si procede come di solito per i muffin: in una ciotola mischiare tutti gli ingredienti liquidi (uova, olio, latte), in un'altra la farina, la farina di ceci, il sale, il bicarbonato (e un pizzico di pepe se piace).
- ✓ Amalgamare velocemente i due composti.
- ✓ Aggiungere la mortadella e il formaggio tagliati a pezzetti, mischiare e mettere l'impasto nelle formine dei muffin precedentemente imburrate e infarinate, riempiendo solo i 2/3 della formina.
- ✓ Aggiungere la granella di pistacchio.





---

## *Frittate & Co*

Frittata di spaghetti

Frittata di piselli

Frittata con i peperoni

Frittata di zucchine

Frittata di patate senza uova

Frittatine con porri e salsiccia

Frittatine di spaghetti e asparagi al forno

Frittatine di patate





## Frittata di spaghetti



### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di spaghetti
- 5 uova
- 200 g di provola (o fiordilatte)
- sale
- olio evo
- 50 g di salame napoletano
- 4 cucchiaini di parmigiano
- aglio

- ✓ Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata bollente, scolarli quando sono un po' al dente.
- ✓ In una ciotola (abbastanza capiente) sbattere le uova, aggiungere il sale (un po' di pepe se piace), e il formaggio grattugiato. Amalgamare il tutto e aggiungere la pasta scaldata in precedenza, mescolando bene.
- ✓ Tagliare la provola a fettine, il salame a pezzetti.
- ✓ In una padella mettere l'olio e far riscaldare, quando è caldo aggiungere la metà della pasta disponendola bene, in modo che ricopra tutto il fondo della padella e non ci siano spazi vuoti. Aggiungere le fettine di provola e i pezzetti di salame e ricoprire con il resto della pasta. Far cuocere a fiamma media da un lato, girare la frittata di spaghetti (con l'aiuto di un piatto o di un coperchio) e far continuare la cottura dall'altra parte.
- ✓ Appoggiare la frittata di spaghetti su un piatto con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Mangiare calda o fredda!



## Frittata di piselli



### Ingredienti per una teglia da 20 cm:

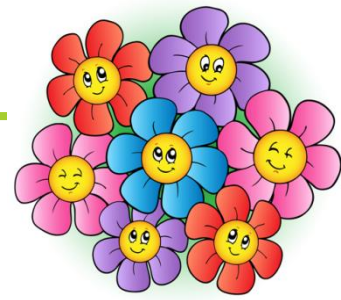
#### Per i piselli

- 500 g di piselli freschi
- 50 g di pancetta tesa in una sola fetta
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- sale

#### Per la frittata:

- 4 uova
- 100 g di fiordilatte
- Sale

- ✓ Cucinare i piselli come descritto [qui](#).
- ✓ Quando i piselli sono cotti metterli in una teglia antiaderente.
- ✓ Se volete servire la frittata a pezzetti, come finger food, vi consiglio una teglia quadrata o rettangolare, altrimenti una qualsiasi teglia rotonda andrà bene.
- ✓ In una ciotola rompere le uova, aggiungere un pizzico di sale e mescolarle bene. Tagliare il fiordilatte a fettine, metterlo sui piselli e aggiungere il composto di uova.
- ✓ Mettere in forno a 180° per circa 20 minuti, o fino a quando la frittata non sarà cotta.
- ✓ Io l'ho fatta un po' più alta, ma se la volete più sottile basterà scegliere una teglia più grande.
- ✓ Servire la frittata calda, tiepida, ma anche fredda è ottima!



## Frittata di peperoni

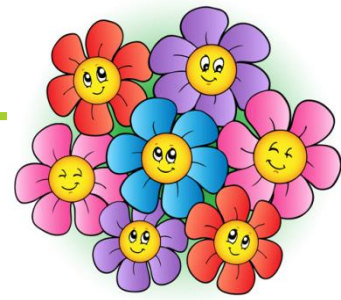


### **Ingredienti per una teglia da 20 cm:**

- 3 uova
- $\frac{1}{2}$  bicchiere di latte
- 2 peperoni arrostiti
- un pezzo di porro (circa 50 g) o uno scalogno
- sale
- olio extravergine di oliva

- ✓ Tagliare a listarelle i peperoni arrostiti, tagliare il porro (o lo scalogno) a fettine sottili. In una padella mettere un filo di olio e far rosolare per qualche minuti lo scalogno con i peperoni.
- ✓ In una ciotola rompere le uova, aggiungere un pizzico di sale e di pepe se piace, e amalgamare bene, incorporando il latte e il formaggio grattugiato.
- ✓ Aggiungere i peperoni con lo scalogno.
- ✓ Mettere un foglio di carta forno nella teglia (o oliarla leggermente) e versare il composto di uova.
- ✓ Infornare in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.





## Frittata di zucchine



*Le Ricette di Marina*

### **Ingredienti per una teglia da 20 cm:**

- 3 zucchine
- 2 uova
- parmigiano grattugiato
- sale
- olio per friggere
- pomodori secchi per guarnire

- ✓ Tagliare le zucchine a dadini e friggerle in olio bollente.
- ✓ In una ciotola sbattere le uova con un pizzico di sale, un po' di parmigiano e di pepe se piace. Aggiungere le zucchine fritte.  
Mettere un foglio di carta forno nella teglia, versare il composto e far cuocere in forno a 180° per 15 minuti.
- ✓ Quando la frittata sarà fredda, tagliarla a quadretti e aggiungere qualche pezzetto di pomodoro secco.







## Frittata di patate senza uova

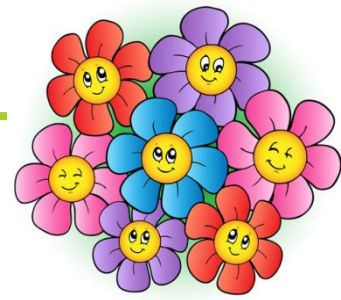


- ✓ Tagliate le patate a fettine e friggetele in abbondante olio (in alternativa potete cuocerle al forno).
- ✓ Preparate la pastella con la farina di ceci, l'acqua frizzante, un pizzico di sale (e di pepe se vi piace), un po' di rosmarino.
- ✓ Se la pastella è troppo consistente aggiungete un altro po' di acqua.
- ✓ Mettete un filo di olio in una padella, aggiungete le patate e distribuite la pastella sulle patate.
- ✓ Fate cuocere a fiamma bassa per circa 5/6 minuti, girate la frittata aiutandovi con un piatto e fate completare la cottura per altri 3/4 minuti!

### **Ingredienti per una teglia da 20 cm:**

- 2 patate medie
- 100 g di farina di ceci
- 200 g di acqua frizzante fredda
- Rosmarino
- Sale
- olio





## Frittine con porri e salsiccia

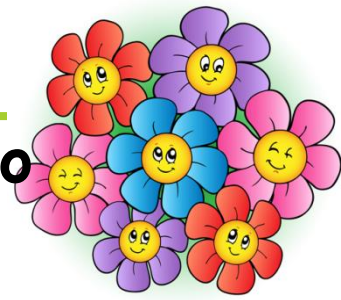


### Ingredienti

- 2 uova
- $\frac{1}{2}$  porro
- 100 g di salsiccia sottile (luganega o cervellatina)
- 50 g di formaggio al tartufo
- 2 cucchiai di formaggio grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe
- $\frac{1}{4}$  bicchiere di latte

- ✓ Tagliare il porro a fettine sottili.
- ✓ In una padella mettere 2 cucchiai di olio e far rosolare il porro con la salsiccia sbriciolata e privata della pelle a fiamma bassa.
- ✓ In una ciotola rompere le uova, mescolarle con un po' di sale e un po' di pepe se piace, aggiungere il latte, il formaggio a pezzetti e il formaggio grattugiato.
- ✓ Aggiungere infine i porri e la salsiccia.
- ✓ Ungere 4 stampini e versare in ognuno qualche cucchiaino di composto. Infornare a 200° per 10-12 minuti.
- ✓ Farle raffreddare prima di toglierle dagli stampini





## Frittatine di spaghetti e asparagi al forno



### **Ingredienti 4 persone**

- 200 g di
- 2 uova
- 8 asparagi
- 50 g di formaggio a pezzetti (io ho usato del provoloncino, ma potete usare quello che avete in casa)
- Parmigiano
- sale
- olio

- ✓ Lessate gli asparagi, tagliateli a pezzetti.
- ✓ Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua.
- ✓ Nel frattempo in una ciotola sbattete le uova, aggiungete il sale, il parmigiano, il formaggio tagliato a pezzetti, gli asparagi a pezzetti.
- ✓ Quando la pasta sarà cotta, colatela e mescolatela con le uova. Imburrate degli stampini per muffin e riempiteli con gli spaghetti.
- ✓ Fate cucinare in forno per 20 minuti circa a 180°.
- ✓ Le frittatine si possono mangiare sia calde che fredde!!





## Frittatine di patate



### Ingredienti 4 frittatine.

- 2 patate medie (o una grande)
- 2 uova
- olio per friggere
- sale
- Pepe
- parmigiano grattugiato

- ✓ Pelare le patate e tagliarle a tocchetti piccoli. Friggerle in abbondante olio bollente.
- ✓ In una ciotola rompere le uova e sbatterle con un pizzico di sale, pepe se piace, e un po' di parmigiano grattugiato.
- ✓ Aggiungere le patate fritte.
- ✓ Per fare le frittatine in monoporzione utilizzare dei coppapasta in acciaio: in una padella grande mettere un po' di olio evo, aggiungere i ring e appena l'olio sarà caldo, mettere, aiutandosi con un cucchiaino, il composto all'interno dei ring.
- ✓ Far cuocere per un paio di minuti, togliere i ring, girare le frittatine e far completare la cottura.
- ✓ Per la versione al forno guarda [qui](#) la ricetta.



'*Torte Salate & Co, ricette per scampagnate*' è a cura di *Marina Del Giudice*, autrice del blog *Le Ricette di Marina*. Il ricettario è stato pubblicato in data 19.04.2014. Potrai scaricare le altre pubblicazioni gratuitamente a questo indirizzo:

<http://blog.giallozafferano.it/ricettedimarina/>

L'OPERA È MESSA A DISPOSIZIONE SULLA BASE DEI TERMINI DELLA PRESENTE LICENZA "**CREATIVE COMMONS PUBLIC LICENCE**" ("**CCPL**" O "**LICENZA**"). L'OPERA È PROTETTA DAL DIRITTO D'AUTORE, DAGLI ALTRI DIRITTI ATTRIBUITI DALLA LEGGE SUL DIRITTO D'AUTORE (DIRITTI CONNESSI, DIRITTI SULLE BANCHE DATI, ECC.) E/O DALLE ALTRE LEGGI APPLICABILI. OGNI UTILIZZAZIONE DELL'OPERA CHE NON SIA AUTORIZZATA AI SENSI DELLA PRESENTE LICENZA E/O DELLE ALTRE LEGGI APPLICABILI È PROIBITA.



**Attribuzione** — Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.

**Non commerciale** — Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.

**Non opere derivate** — Non puoi alterare o trasformare quest'opera, ne' usarla per crearne un'altra.

Visita *Le Ricette di Marina* su

