



Tortino cavolfiore e ricotta-ricetta light - [Visualizza sul sito](#)
di rosaria



È un rimaneggiamento in senso light di un classico tortino di cavolfiore gratinato, eliminando la besciamella (sostituita dalla ricotta) e il pane grattugiato come copertura e riducendo le uova.

Ecco le dosi
cavolfiore 1kg (peso netto a crudo)
ricotta 300g
uovo 1
farina 30 g (un cucchiaino)
formaggio grattugiato 30g
sale e noce moscata

Far bollire il cavolfiore, scolarlo bene, schiacciarlo con la forchetta e metterlo a raffreddare.
Separare l'albume dal tuorlo, montare a neve il primo e metterlo in frigo.

In una terrina montare la ricotta con il tuorlo d'uovo, la farina, il formaggio, il sale e la noce moscata.
Aggiungere la purea di cavolfiore, mescolare bene con la forchetta o le manine e per ultimo amalgamare l'albume montato a neve.

Cottura nel crisp x 20 minuti + 3/4 di grill; oppure in forno a 180x 30 minuti circa.

Il totale calorico (ho pesato e calcolato tutto) è di circa 1000 calorie, ma la dose indicata va benissimo x4!
Quindi, dividendo la teglia in quattro parti, calcolare 250kal a porzione.

Varianti di Rosaria:

Io lo faccio anche con i finocchi, con le bietole, con gli spinaci!
Sarebbe da provare con le zucchine oppure con le melanzane

[Vai alla discussione sul forum](#)

cavolfiore - broccolo - tortino - ricetta light - piatto leggero - ipocalorico