

Tortino di sfoglia con verdure allo zenzero e anacardi (Contorni)



Preparazione

Tagliamo la verdura a dadolata grossa. Sbucciamo il mango e tagliamolo a dadolata. Facciamo saltare le verdure in padella con dell'olio, aggiungiamo la curcuma ed abbondante zenzero grattugiato. Aggiungiamo un goccio d'acqua e lasciamo rapprendere. tostiamo gli anacardi in una padellina. Tritiamo una parte degli anacardi, grossolanamente. Uniamo tutti gli anacardi alle verdure. Uniamo anche i pezzetti di mango. Tagliamo dei quadrati di sfoglia e stratifichiamo su una teglia da forno: uno strato di sfoglia, uno di verdure, uno di sfoglia e via così. Facciamo 3 strati. Inforniamo a 180 gradi per 15 minuti.

Consigli

A seconda di quanto siate (o meno) amanti dello zenzero, potrete scegliere di aggiungere quest'ultimo sia a freddo che a caldo, durante i vari momenti di preparazione della ricetta.

Curiosità

Per preparare il vostro tortino utilizzate gli anacardi: lo sapevate che questi ultimi sono ricchi di acidi grassi monoinsaturi, perfetti per combattere il colesterolo.

Informazioni

Preparazione 45 minuti

Cottura 15 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Carote (una carota)

Cipolle di tropea (una cipolla di Tropea)

Zucchine (una zucchina)

Sedano (una costa di sedano)

Peperoni rossi (un peperone rosso)

Peperoncino (un peperoncino fresco)

Mango (un mango)

Pasta sfoglia (un rotolo di pasta sfoglia)

Anacardi (una confezione di anacardi)

Curcuma (q.b.)

Zenzero (una radice di zenzero fresco)

Zucchero di canna (un cucchiaino di zucchero di canna)