



I Cuochi Contadini rappresentano il legame tra la terra e la tavola, tra la passione e il lavoro nei campi che prende forma poi in cucina. Sono l'espressione del made in Italy, custodi preziosi della biodiversità, della stagionalità e delle più antiche tradizioni.

Si impegnano per la tutela della sostenibilità ambientale e propongono un modello unico di agricoltura familiare. Con loro potrai provare le ricette contadine nate dalla terra e ritrovate in tutti gli Agriturismi di Campagna Amica.

Torta Verde all'Onegliese

Dalla Liguria

🕒 90 minuti 👤 4 persone

Ingredienti e dosi

Per il ripieno

1 Kg di bietole o erbette
1 cipolla
2 uova
60 gr di parmigiano
grattugiato
olio extra vergine q.b.

olio evo q.b.
sale
pepe
noce moscata
maggiorana
30 gr riso

Per la sfoglia

200 gr di farina,
100 gr circa di acqua
4 cucchiaini d'olio
5 gr di sale

Lavare le bietole e sbollentarle qualche minuto in acqua salata; scolarle e strizzarle bene. Tritarle grossolanamente. In una casseruola scaldare un filo d'olio evo e farvi appassire la cipolla tagliata a fettine sottili, unire le bietole, insaporire con un pizzico di sale e far stufare girando ogni tanto per circa una decina di minuti. Aggiungere qualche foglia di maggiorana, trasferire il composto in una terrina e lasciarlo raffreddare.

Nel frattempo far cuocere il riso al dente, scolarlo e aggiungerlo al composto insieme al parmigiano e alle uova leggermente sbattute, poi amalgamare il tutto. Impastare gli ingredienti da mettere nella sfoglia aggiungendo l'olio e l'acqua, finché la pasta diventa elastica e omogenea. Lasciarla riposare una mezz'ora avvolta nella pellicola e poi dividerla in due parti. Stendere la prima sfoglia molto sottile e ricoprire una teglia di ferro o alluminio, leggermente unta d'olio, lasciandola debordare, farcire con il ripieno e livellare. Stendere la seconda sfoglia a ricoprire il ripieno. Ritagliare poi la sfoglia in eccesso, salvo un paio di centimetri che, una volta arrotolati andranno a costituire il bordo della torta. Punzecchiare la superficie con i rebbi di una forchetta e bagnarla leggermente con l'emulsione di uovo e olio. Cuocere in forno a 180° sino a quando la torta sarà leggermente dorata. Si consiglia, per apprezzarne al meglio i sapori, di servire la torta verde fredda.

Cuoca contadina
Marisa Plando



GOLDIRETTI

...la forza amica del Paese



FONDAZIONE
CAMPAGNA
AMICA



@campagnamica



fondazionecampagnamica

www.campagnamica.it



Volontari nel mondo.



abbiamorisoxunacosaseria



#risoxunacosaseria

www.abbiamorisoperunacosaseria.it