



I love Fruit & Veg from Europe mette sulla tavola delle feste la torta pasqualina

*A Pasqua, in diverse versioni regionali, il rustico ricco e saporito è servito, farcito con
biete o spinaci.*

Eboli – 27 marzo 2024 - Nel menù di Pasqua o per il pic-nic di Pasquetta, **“I Love Fruit & Veg from Europe”** presenta il dolce salato che non può mancare: la **“torta pasqualina”**, piatto tipico della Liguria, che durante le feste si prepara in tutta Italia. È un **rustico ricco e saporito**, realizzato con un doppio involucro di sfoglie sottili (pasta brisé) ripieno di crema preparata con biette o spinaci, ricotta, formaggio, uova intere, che si aggiungono direttamente nella farcia cremosa e che, grazie alla cottura in forno, diventano sode e scenografiche. Anche a Pasqua frutta e verdura in tavola, come vuole il programma cofinanziato dall’Unione Europea e gestito da un raggruppamento di cinque organizzazioni di produttori agricoli - Terra Orti, A.O.A., La Deliziosa, Agritalia e Meridia – che promuove il consumo di ortofrutta fresca Made in Italy – Made in Europe. **Il focus è sulla bieta**, ingrediente indispensabile per cucinare la torta pasqualina. Detta anche erbetta o bietola, **è una verdura a foglia che ha una storia antica**. Tipica dei terreni sabbiosi, le sue origini sembrano risalire addirittura al popolo babilonese. Gli Etruschi ed i Romani ne coltivano diverse varietà per la preparazione delle zuppe. È fonte di ferro e di vitamina C e la presenza di acido folico rende il consumo della bietola ideale in gravidanza. La bietola, come altre verdure a foglia verde, è anche un alimento importante per la salute delle ossa, grazie al buon contenuto di vitamina K e di magnesio.

Anche le **origini della torta pasqualina** sono molto antiche: si dice che risalgano al 1400 quando a Genova, secondo la tradizione, le donne in cucina tirano ben 33 sfoglie, numero pari agli anni di Cristo, che poi a una a una assemblano con grande maestria, prima di farcire con il ripieno. La ricetta è facile da realizzare: l’impasto base si può acquistare già pronto o preparare in pochi minuti, e le sfoglie si tirano semplicemente con un mattarello lungo. Per la farcia basta



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





cuocere le biette in un'ampia padella antiaderente, aggiungere la ricotta ed il formaggio e mescolare. Il **consiglio di "I love Fruit & Veg from Europe"** è di praticare nella crema, con i rebbi della forchetta, dei fori dove poi inserire le uova. Risulteranno particolarmente visibili al taglio e si rassoderanno intere.

Ricetta Torta pasqualina per otto persone

Di Francesca Pace Influencer e tecnico alimentare

Ingredienti

1 kg spinaci puliti o biette
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 scalogno fresco piccolo
350 gr di ricotta vaccina
4 cucchiari parmigiano
1 cucchiaino di olio
maggiorana
5 uova
Sale q.b.
Pepe q.b.
2 rotoli di pasta brisè già pronti oppure seguire la ricetta

Ingredienti per 500 g di pasta brisè

150 burro freddo
250 g farina 00
100 ml acqua ghiacciata
2 pizzichi di sale

Procedimento per la pasta brisè

In un mixer versate la farina, il burro a pezzetti, il sale e mescolate per alcuni secondi. Aggiungete l'acqua ghiacciata e mixate per un altro minuto fino ad ottenere un impasto compatto. Mettetelo sul piano di lavoro e impastate con le mani per trenta secondi. Avvolgetelo nella pellicola per alimenti e lasciate riposare per una mezz'ora in frigorifero.



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Procedimento per la torta pasqualina

In una padella grande e capiente fate soffriggere lo scalogno nell'olio. Dopo qualche minuto aggiungete le biette o gli spinaci ben lavati e le foglie di maggiorana fresca. Salate, pepate e lasciate stufare senza aggiungere acqua perché basterà quella che fuoriesce dalle verdure in cottura. Girate di tanto in tanto e quando tutta l'acqua sarà evaporata, spegnete e fate raffreddare. Riponete il tutto in una ciotola, aggiungete la ricotta, un uovo, il parmigiano e mescolate fino a ottenere una crema morbida. Versate il composto in una tortiera contenente il primo strato di brisé su carta da forno. Livellate e praticate i fori nei quali verserete le uova (un uovo per ogni foro), chiudete con un altro disco di brisé, bucherellatelo, spennellate con un po' di olio e infornate a 180 gradi (forno preriscaldato) per circa 45 minuti. Il ripieno potrebbe essere molto umido quindi controllate che anche il fondo sia ben cotto. Sfornate, fate raffreddare prima di tagliare a fette e servite.

Buona Pasqua. Enjoy. It's from Europe!



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

