



## TORTA SALATA VEGAN di Eva Spampinato

Preparazione della frolla: in una ciotola grande miscelate con cura le tre farine, aggiungete poco sale e fate la fonte al centro: versate l'olio e l'acqua (in cui avrete sciolto lo zafferano o la curcuma) a filo iniziando ad impastare con le mani. In questo modo vi renderete conto man mano della consistenza dell'impasto che potrebbe necessitare di un po' meno d'acqua di quella indicata in ricetta. Una volta raggiunta la consistenza tipica della frolla, fatene una palla e lasciatela riposare in frigo per circa 15 minuti.

Prepariamo la farcia:

Tagliate le verdure a tocchetti non troppo piccoli, se avete una pentola Wok sarebbe meglio ma anche una padella antiaderente fa lo stesso, rosolate con un filo d'olio la cipolla, appena dorata aggiungete tutte le altre verdure, fatele cuocere leggermente, circa 10 minuti, spegnete il fuoco e fatele riposare, intanto con un mattarello ben infarinato stendete la frolla, precedentemente fatta raffreddare in frigo, mettendo un foglio di carta forno sotto, servirà per facilitare l'inserimento della frolla nella teglia, lo lascio la carta forno per non aggiungere olio e farina alla teglia in modo da rendere il tutto più leggero, una volta messa la frolla nella teglia bucherellate con una forchetta la base e versate le verdure sulla frolla, con i ritagli della stessa date la forma classica della crostata o se meglio credete date sfogo alla vostra immaginazione, lo ho fatto delle stelline. Infornate a 180°-190° forno statico, fino a quando la frolla non sarà ben cotta, circa mezz'ora, controllate sempre perché il tempo dipende sempre dal tipo di forno.

Buon appetito! Manteniamo gusto e salute!!!

Eva Spampinato

[Read More](#)

---