



COLOMBA SALATA RUSTICHELLA LIGHT

Posted on 19 Marzo 2023 by B.B



Note

DOSI 8 / 10 PERSONE

Ingredienti

IMPASTO

3 UOVA GALLINA
300 GR FARINA INTEGRALE
50 GR GRANA O PARMIGIANO
250 GR RICOTTA VACCINA
1 BICCHIERE LATTE
1 BUSTA LIEVITO **TORTE SALATE**
1 CUCCHIAINO MIELE
1/2 CUCCHIAINO SALE FINO
QB PEPE



FARCITURA

1 CUCCHIAIO CAPPERI **SOTTO ACETO**
70 GR OLIVE NERE **SALAMOIA DENOCCIOLATE**
100 GR POMODORINI ITALIA
QB ORIGANO SICILIA
1 CUCCHIAINO OLIO EXTRAVERGINE

Cosa mi serve

STAMPO COLOMBA DA 750 GR

Procedimento

PREPARAZIONE IMPASTO

Separiamo i tuorli dai **bianchi che terremo da parte**
in una ciotola uniamo i tuorli con grana, miele, sale e pepe montiamo tutto con un frullino
Quando è ben amalgamato aggiungiamo latte e ricotta e continuiamo a frullare per ottenere una crema liscia

Aggiungiamo metà farina e continuiamo a miscelare con il frullino quando l'impasto si compatta
aggiungiamo il lievito con il resto della farina
Continuiamo a miscelare con il frullino fino ad ottenere un composto compatto ma morbido
L' impasto è pronto per essere farcito

FARCITURA

Laviamo bene i pomodorini e separiamoli dai semi mettiamoli in una ciotola
schiacciamoli con le mani per eliminare più liquido possibile
Semi e liquido saranno ottimi da aggiungere a sughi e minestre.

In una ciotola mettiamo tutti gli ingredienti per la farcitura OLIVE POMODORINI e CAPPERI
condiamo con il cucchiaino di olio e origano a piacere. Mescoliamo e uniamo tutto all'impasto.
Ora è il momento di montare gli albumi a neve e inserirli poco alla volta mescolando dal basso in alto delicatamente

Preriscaldiamo il forno a 180° statico e andiamo a riempire lo stampo
Mettiamo a cuocere per circa 40 minuti a forno statico 180°
Trascorso il tempo apriamo verifichiamo co lo stecchino se è cotta



Spegliamo e lasciamo la colomba dentro a forno aperto
Dopo una mezza ora la tiriamo fuori e la cospargiamo con dei pistacchi tritati
Siamo pronti per la nostra scampagnata di Pasquetta



COLOMBA SALATA: PASQUETTA GUSTOSA!

La Colomba salata è un'alternativa alla classica torta salata, ideale per la scampagnata di Pasquetta e se infornata con il classico stampo da torta è perfetta per qualsiasi pic nic e colazione al sacco. Questa ricetta può essere variata con l'aggiunta o l'utilizzo di altre verdure.

Perfetta da accostare ad ortaggi grigliati, insalatine fresche di stagione o come sostituto del pane si accompagna perfettamente a salumi come crudo o speck. Si può considerare anche come piatto unico. La Colomba salata piace molto ai bambini per la sua forma che ovviamente riprende la più celebre Colomba dolce.

Questa mia versione Light priva di grassi e ingredienti eccessivamente calorici è molto gustosa, al palato delicata. E' un'ottima idea per un aperitivo o brunch nel periodo della Pasqua per stupire gli amici festeggiando in allegria restando leggeri. Provatela, ve ne innamorerete!

Grazie per essere passati da qui, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light.

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!