

## Le migliori 4 ricette per torte salate con ortaggi autunnali tutte da gustare

**Autore:** Elisa Malizia

**Data:** 21 Agosto 2019



L'autunno offre tanti gustosi ortaggi e tutti possono essere usati per preparare ottime **torte salate**, perfette sia per il pranzo che per la cena.

Inoltre, le torte salate possono anche essere surgelate e consumate in un secondo momento, quando non avete tempo di cucinare.

### **Gli ortaggi autunnali: da settembre a novembre**

Tra le tante verdure e ortaggi disponibili troveremo certamente sul banco dell'ortofrutta:

Carciofi, ricchi di ferro e di cinarina una sostanza che protegge il fegato

Radicchio, depurativo e ricco di potassio

Zucca, ricca di fibre, potassio e selenio e con pochissime calorie

Porri, ricchi di fibre

Barbabietole buona sempre ma migliore in autunno

Cavolfiori, verze, cavoli e cavoletti di Bruxelles, ricchi di vitamina K e vitamina C

Funghi

Melanzane che sono presenti fino a ottobre

Scopriamo 4 **ricette di torte salate**, sfiziose e semplici, da preparare con gli ortaggi dell'autunno.

## 1) La ricetta della torta salata con zucca, ricotta e riso

### Ingredienti

- Pasta sfoglia: 1 confezione
- polpa di zucca: 500 grammi
- cipolle bianche: 200 grammi
- cipollotti: 100 grammi
- uova: 2
- parmigiano: 100 grammi
- ricotta: 150 grammi
- olio di oliva: 5 cl
- riso crudo: 20 grammi

### Preparazione

Pulite le cipolle, affettatele e cuocetele in una padella antiaderente con l'olio; aggiungete la polpa tagliata a pezzi della [zucca, regina dell'autunno che può essere conservata in molti modi](#), coprite e cuocete per 25-30 minuti, badando di aggiungere acqua quando serve. Tagliate i cipollotti e frullateli con le uova, il parmigiano grattugiato, la ricotta e la zucca cotta, cercando di ottenere un composto omogeneo. Imburrate e infarinate una tortiera, mettete la pasta sfoglia, foratela, riempite la base con la crema alla zucca mescolata al riso e cuocete in forno caldo a 180° per 35 minuti.

## 2) La ricetta della torta vegetariana salata con carciofi e zucca

### Ingredienti

- carciofi: 4
- pasta per pane: 250 grammi
- polpa di zucca: 250 grammi
- uova: 3
- parmigiano: 50 grammi
- mozzarella: 200 grammi
- panna fresca: 6 cucchiaini
- scamorza affumicata: 100 grammi
- salvia: 2 foglie

- sale: q.b.
- pepe: q.b.

### **Preparazione**

Tagliate la zucca a pezzi, cuocetela al vapore per 20 minuti; pulite i carciofi, tagliateli a metà e cuoceteli al vapore per 20 minuti, poi strizzateli e passateli nel parmigiano. Frullate la zucca aggiungendo la panna, le uova, la salvia tritata, la scamorza grattugiata, il sale e il pepe. Stendete la pasta per il pane, mettetela su una teglia di 22 centimetri di diametro foderata con la carta da forno, create gli strati con i carciofi a fettine, la mozzarella a pezzetti, la crema di zucca, ripiegate un po' di bordi e cuocete in forno caldo a 180° per 40 minuti.

## **3) Torta salata di melanzane**

### **Ingredienti**

- melanzane: 400 grammi
- pomodori: 250 grammi
- cipolle: 1
- uova: 4
- olio extravergine di oliva: 2 cucchiai
- origano: 1 cucchiaio
- basilico: 1 rametto
- sale: q.b.
- pepe: q.b.

### **Preparazione**

Pulite le melanzane, affettatele sottilmente, sistematele a strati in un colapasta, cosparse con una manciata di sale grosso per togliere il sapore amaro tipico di questi ortaggi freschi. Affettate la cipolla ad anelli e tagliate i pomodori a cubetti, dopodiché mettete entrambi in una padella con un cucchiaio d'olio e fate cuocere per 10 minuti. Recuperate le melanzane, sciacquatele per eliminare il sale e asciugatele con carta assorbente; grigliatele sulla piastra, fino a quando iniziano a diventare molto croccanti. Intanto, preparate un composto con uova, foglie di basilico intere, sale e pepe. Ungete una teglia (possibilmente tonda e a cerniera) con l'olio rimasto, disponete un primo strato di melanzane, poi il composto di pomodori e cipolle, salate, pepate e aggiungete un po' di origano; ripetete gli strati fino a terminare gli ingredienti. A questo punto, versate la pastella di uova sbattute e basilico, fate colare bene il composto sulle verdure, mettete in forno per 20 minuti a 180°.

## **4) La ricetta della torta salata con cavolfiore e speck**

### **Ingredienti**

- pasta sfoglia: 1 rotolo
- cavolfiore: 250 grammi
- speck: 100 grammi
- mozzarella: una intera
- formaggio grattugiato: 3 cucchiai

- cipollotti: 1
- uova: 3

## **Preparazione**

Lessate il cavolfiore, tagliate a dadini la mozzarella, sbattete le uova con un pizzico di sale, tritate il cipollotto e tagliate lo speck a listarelle; stendete la sfoglia su una teglia da forno, create strati di speck, cavolfiore, formaggio grattugiato, le uova sbattute, la mozzarella a dadini e il cipollotto tritato. Salate, pepate e cuocete in forno per 25 minuti a 180 gradi.

## **Leggi anche:**

[Gli errori da non fare quando prepari la torta salata](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/torte-salate-ricette-ortaggi-autunno/>

Generato il 25/04/2025