



Torta Mimosa Salata



Siete alla ricerca di un'idea per la Festa della Donna, ma siete stanchi della solita Torta Mimosa? Volete regalare un momento di benessere emotivo e anche una bella cenetta alle vostre mamme, sorelle o amiche del cuore? Segnatevi e provate la ricetta nutriliipidomica della nostra Torta Mimosa Salata!

Un modo nuovo di interpretare la tradizione, con un occhio al gusto e l'altro alla salute.

Per un ripieno veramente gustoso abbiamo scelto la maionese lipidomica, realizzata con olio extra vergine d'oliva e olio di lino e alleggerita con un po' di yogurt greco 0% grassi, verdure grigliate e bresaola.

La bresaola, tra la categoria dei salumi, è un alimento con

un contenuto proteico di alto valore nutrizionale, ricco di minerali e vitamine con un apporto lipidico piuttosto basso. Inoltre per la realizzazione del Pan di Spagna abbiamo scelto l'utilizzo della farina di farro, ricca di sali minerali (ferro, potassio, fosforo e magnesio) e vitamine (A e B), con un contenuto proteico più elevato rispetto ad altri grani e un indice glicemico basso.

Ricetta Nutrilipidomica

Torta Mimosa Salata

Ingredienti (per circa 30 biscotti):

> per il Pan di Spagna (tortiera di 22 cm di diametro)

- 6 uova
- 150 gr farina di farro
- 30 gr di zucchero
- Sale q.b.
- Un pizzico di zafferano

> per il ripieno

- 150 gr di maionese lipidomica (per la ricetta <https://www.lipinutragen.it/maionese-lipidomica/>)
- 100 gr yogurt greco 0 % grassi
- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 200 gr di bresaola affettata finemente

> per la decorazione

- 1 limone
- erba cipollina

Procedimento:

Iniziamo dalla preparazione del Pan di Spagna salato. Le dosi della nostra ricetta sono sufficienti per una tortiera di 22 cm di diametro. Montare i tuorli con lo zucchero e due pizzichi di sale, fino a quando diventeranno belli chiari e spumosi. In un'altra ciotola, montare anche albumi a neve fermissima, con altri due pizzichi di sale.

Setacciare la farina di farro, aggiungendo un pizzico di zafferano (a piacere) per rendere il colore della torta mimosa salata più intenso. Aggiungere la farina ai tuorli e mescolare delicatamente; infine aggiungere anche gli albumi e amalgamare il tutto con movimenti dal basso verso l'alto.

Versare il composto nella tortiera e cuocere in forno preriscaldato a 160° per 30/35 minuti.

Nel frattempo preparare la maionese lipidomica seguendo la ricetta alla pagina <https://www.lipinutragen.it/maionese-lipidomica/>. Lavare, tagliare a listarelle e grigliare le verdure.

Adesso siamo pronti per comporre la torta. Se desiderate decorare la torta, ritagliare tre centimetri di bordo del Pan di Spagna per creare tanti dadini.

Dividere il Pan di Spagna in due strati, spalmare la maionese (tenendone da parte un po' per la decorazione), adagiare le verdure grigliate e le fettine di bresaola e richiudere con il secondo strato.

Ricoprire con la restante crema, creando una piccola cupola al centro dove mettere i dadini di Pan di Spagna. Guarnire infine con scorze di limone, roselline di bresaola e qualche filo di erba cipollina per dare un tocco di colore e freschezza.

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

