

# EmilCanapa Ricette : La Torta Salata con Farina di Canapa, Cipolle e Formaggi

La torta salata alle cipolle è uno sfizioso antipasto dal sapore pieno e deciso.

Ottima anche per accompagnare l'aperitivo unisce il caratteristico sapore amarognolo della farina di canapa con il dolce delle cipolle, racchiudendo un cuore pastoso di formaggio.

Ingredienti per una teglia da 10/12 porzioni

## PER LA PASTA

400gr di farina

100gr di farina di canapa

220gr di burro freddo a tocchetti

1 uovo intero e 3 tuorli

1 cucchiaino raso di Sale

4 cucchiaini di acqua

## PER IL RIPIENO

4 cipolle dorate medie

5 cucchiaini di parmigiano

4 cucchiaini di pane grattato

1 uovo intero

100 gr di formaggio morbido  
un pizzico di peperoncino

## 1

Per preparare l'impasto unire il burro a tocchi con un cucchiaino di sale, i 4 cucchiaini di acqua e il cucchiaino di olio di Canapa. Unire poi le farine, l'uovo e i tuorli, impastando e amalgamando bene il tutto per poi metterlo a riposare in frigorifero.

## 2

Nel frattempo che l'impasto riposa procedete preparando il ripieno. Tagliate a rondelle le cipolle per poi farle passare in padella con olio sale e pepe, per circa un quarto d'ora o comunque fino a quando non si saranno ammorbidite.

Dopo averle fatte raffreddare in una ciotola procedete aggiungendo i 5 cucchiaini di formaggio grattugiato, i 4 cucchiaini di pane grattato, l'uovo e un pizzico di peperoncino in polvere.

## 3

Preriscaldando il forno a 180° andate a stendere e dividete la pasta su due fogli di carta forno dalla forma del contenitore scelto.

Adagiate sul fondo della teglia uno dei due strati di pasta coprendolo con le cipolle stufate, andando ad aggiungere il formaggio fresco a fiocchetti.

## 4

Ricoprite ora con l'altro strato di pasta praticando con la forchetta dei piccoli fori sulla superficie. Infornate per 30 minuti o comunque fino a doratura avvenuta.

## 5

Lasciate raffreddare, tagliate a bocconcini e servite. E' utile sapere che volendo, nel caso in cui non abbiate tempo per fare tutte le operazioni in soluzione unica, potrete preparare e conservare sia l'impasto che il ripieno in frigorifero fino al giorno successivo. ...Se sei passato a leggere la ricetta prima di concludere i tuoi acquisti potrai facilmente tornare allo Shop cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria il Tuo Carrello, puoi accedere da cliccando qui! Redazione articolo a cura di Giovati Michael.

---

# **EmilCanapa Ricette : La Torta Soffice di Zucchine con Farina di Canapa**

La torta di zucchine è un preparato soffice e gustoso, adatto sia per colazione a chi piace farla dolce, sia come ultima portata per concludere in maniera leggera e sfiziosa il pasto. Le zucchine danno un tocco salutare alla ricetta, che confezionata con la farina di canapa rivisita notevolmente il suo gusto caratteristico.

Ecco gli ingredienti che vi serviranno per la preparazione di una teglia da 6/8 porzioni

2 uova intere

250gr di zucchero

250gr di zucchine tritate

225gr di farina 00

25gr di farina di canapa

1 bustina di lievito vanigliato (o 1 cubetto di lievito fresco)

100gr di burro

3 cucchiaini di vermouth

## 1

Per prima cosa sbattete le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo. Continuate tritando le zucchine finemente che andranno aggiunte nella zuppiera.

Aggiungete poi la farina con il lievito e in ultimo i 3 cucchiaini di vermouth mescolati con il burro fuso. Dovreste ottenere un impasto semi-liquido.

## 2

Versate ora il tutto in una teglia con carta forno, o ricoperta con burro e un pizzico di farina.

## 3

Mettete la teglia in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, o fino a quando la torta

non assumerà un colore dorato.

## 4

Lasciate raffreddare e se preferite guarnite a piacere con zucchero a velo, servendo a temperatura ambiente. Potrete conservare la torta per diversi giorni a temperatura ambiente, semplicemente avendo cura di coprire il recipiente con un panno o dei fogli di alluminio, che preserveranno la caratteristica morbidezza....Se sei passato a leggere la ricetta prima di concludere i tuoi acquisti potrai facilmente tornare allo Shop cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria il Tuo Carrello, puoi accedere da cliccando qui!Redazione articolo a cura di Giovati Michael