

Buono & conveniente: crostata di spinaci con feta a soli CHF 13.25



Questa settimana la rubrica «Buono e conveniente» propone una ricetta che per 4 persone costa meno di 14 franchi.

Io sono un'amante di crostate e quiche, perché la loro preparazione è semplice e possono essere farcite con tutto quello che si trova in frigo. La mia preferita in assoluto è la

[quiche di cipolle con pancetta](#) >

oppure questa variante vegetariana con gli spinaci.

Se si ha poco tempo, si può comprare la pasta pronta, ma naturalmente la pietanza è molto più buona se la pasta è fatta in casa. Mentre la pasta riposa in frigorifero, ci si può dedicare alla farcia - una perfetta gestione del tempo...

- 220 g di farina
- 1 cucchiaino di sale
- 100 g di burro
- 6-8 cucchiai di acqua

- 700 g di spinaci in foglia congelati
- 1 cipolla grande, tritata
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- 4 cucchiai pieni di parmigiano grattugiato
- 1 dl di panna semigrassa
- ½ dado
- 1 formaggio feta, sbriciolato
- 1 piccolo pezzo di burro per arrostitire
- Sale, pepe, paprica, poco pepe di Cayenna, una presina di noce moscata

1. In una ciotola porre la farina e il sale e mescolare.
2. Aggiungere il burro spezzettato e con le mani sbriciolarlo nella miscela di farina e sale.
3. Impastare brevemente fino a ottenere un composto uniforme.
4. Avvolgere la pasta in un foglio di pellicola trasparente e lasciare riposare in frigorifero per ca. 30-60 minuti.

5. Dopodiché stendere con il matterello una sfoglia rotonda e adagiarla nella teglia imburrata e infarinata.

Durata circa 40-60 minuti (incluso il raffreddamento)

1. Rosolare la cipolla e l'aglio in poco burro da arrostire finché la cipolla non diventa trasparente.
2. Unire gli spinaci e il dado e cuocere per un paio di minuti con il coperchio chiuso finché i cubetti congelati di spinaci non si sono sciolti.
3. Insaporire con sale, pepe, paprica, un poco di pepe di Cayenna e una presina di noce moscata.
4. Alla fine aggiungere il parmigiano e la panna semigrassa e amalgamare bene con gli spinaci. Riscaldare il tutto brevemente e aggiustare di spezie.
5. Lasciare raffreddare un po' gli spinaci.
6. Spianare la pasta e adagiarla nella teglia imburrata e infarinata, farcire con il ripieno di spinaci e distribuirvi sopra la feta sbriciolata.
7. Cuocere la quiche a 250 gradi nella parte inferiore del forno per circa 30 minuti.

Durata circa 20 minuti