

# 🍴 Torta Salata di Pollo e Verdure 🍴

**Preparazione:** 20 min | **Cottura:** 40 min | **Porzioni:** 6 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Mediterranea



## Ingredienti

- 500 g di pollo cotto sfilacciato (o tacchino)
- 2 rotoli di pasta sfoglia
- 100 g di prosciutto crudo a pezzetti
- 100 g di mozzarella, a cubetti o sfilacciata
- 300 g di piselli surgelati
- 1 cipolla piccola, tritata finemente
- 1 carota piccola, tritata finemente
- 1 gambo di sedano, tritato finemente
- 6–8 pomodorini, tagliati a metà o in quarti
- 1 manciata di pangrattato
- 1 uovo (per spennellare)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero (facoltativo)
- Timo, origano o prezzemolo (facoltativi)

## Come Preparare

### 1 - Prepara il ripieno

- Scalda un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella capiente
- Aggiungi cipolla, carota e sedano tritati e soffriggi per 5–7 minuti, finché le verdure si ammorbidiscono
- Unisci i piselli surgelati e i pomodorini, e cuoci per altri 5–6 minuti
- Aggiungi il prosciutto a pezzetti e il pollo sfilacciato. Cuoci 2–3 minuti per far insaporire bene il tutto
- Regola di sale, pepe nero e, se vuoi, aggiungi un pizzico di timo o origano
- Togli dal fuoco e lascia intiepidire leggermente

### 2 - Prepara la base

- Srotola il primo disco di pasta sfoglia e adagialo in una teglia rivestita di carta forno
- Bucherella il fondo con una forchetta
- Spolvera una manciata di pangrattato sulla base: aiuterà ad assorbire l'umidità e a mantenere la sfoglia croccante

### **3 - Farcisci e chiudi la torta**

- Distribuisci uniformemente il ripieno di pollo sulla base
- Aggiungi la mozzarella a cubetti o sfilacciata
- Copri con il secondo disco di pasta sfoglia
- Sigilla bene i bordi pizzicandoli o ripiegandoli verso l'interno
- Pratica 2–3 piccoli tagli sulla superficie per far uscire il vapore
- Spennella la superficie con l'uovo sbattuto

### **4 - Cottura**

- Cuoci in forno statico a 190°C per 35–40 minuti, o finché la pasta sfoglia risulta dorata e croccante

👉 Video ricetta: <https://youtu.be/3wvz30tujQE>

### **💡 Consigli & Varianti**

✓ **Aggiungi più cremosità:** Per un ripieno più ricco, aggiungi piccoli cubetti di un formaggio filante come provola o fontina insieme alla mozzarella. Aiuterà a legare il ripieno e darà un cuore morbido e cremoso.

✓ **Varia le verdure:** Puoi sostituire i piselli con spinaci, zucchine, funghi o qualsiasi verdura arrosto avanzata. Assicurati solo che non siano troppo acquose prima di aggiungerle alla torta.

✓ **Preparala in anticipo o congelala:** Questa torta salata si conserva bene sia cruda che cotta. Congelala da cruda e cuocila direttamente da congelata (aggiungi 10–15 minuti), oppure congelala già cotta e riscaldala in forno per ritrovare la croccantezza.