



TARTE À LA PATATE DOUCE ET AUX ÉPINARDS

PLAT PRINCIPAL

223

🕒 45 minutes - PORTIONS 11

INGRÉDIENTS

30 ml d'huile d'olive

4 patates douces moyennes

½ oignon, finement haché

2 grandes gousses d'ail,
émincées

2 œufs battus

150 g de légumes frais (chou
frisé, épinards, roquette)

½ tasse de yaourt nature

125 g de feta

Sel et poivre au choix

PRÉPARATION

- 1 **Préchauffer** le four à 180 degrés C.
- 2 **Peler** et couper 2 patates douces sur la longueur (environ ½ cm de large). Couper les deux autres en tranches.
- 3 **Ajouter** l'huile à la poêle et chauffer feu moyen-élevé. Placer les tranches de patate douce dans la poêle. Faire frire des deux côtés jusqu'à tendreté.
- 4 **Retirer** et placer sur une serviette en papier. Répéter le processus jusqu'à ce que toutes les patates douces soient cuites.
- 5 **Dans** la même poêle, ajouter les oignons, l'ail et faire revenir. Puis, incorporer les légumes et faites-les revenir. Placez-les sur une planche à découper et hacher finement.
- 6 **Placer** les légumes cuits dans un bol moyen, ajouter les ingrédients restants et les mélanger.
- 7 **Garnir** un moule à base amovible avec de la patate douce cuite. Ensuite, verser le mélange d'épinards.
- 8 **Placer** dans le four préchauffé et cuire pendant 30-40 minutes.
- 9 **Une** fois cuit, passer doucement un couteau entre le bord du moule et la patate douce. Retirer soigneusement les côtés du moule.
- 10 **Servir** chaud





TORTA DI PATATE DOLCI E SPINACI

BASE PRINCIPALE

223

🕒 45 minuti - PORZIONI 11

INGREDIENTI

30 ml di olio d'oliva

4 patate dolci medie

½ cipolla, tritato finemente

2 grandi spicchi d'aglio, tritati

2 uova sbattute

150 g di verdure fresche (cavolo, spinaci, rucola)

½ tazza di yogurt naturale

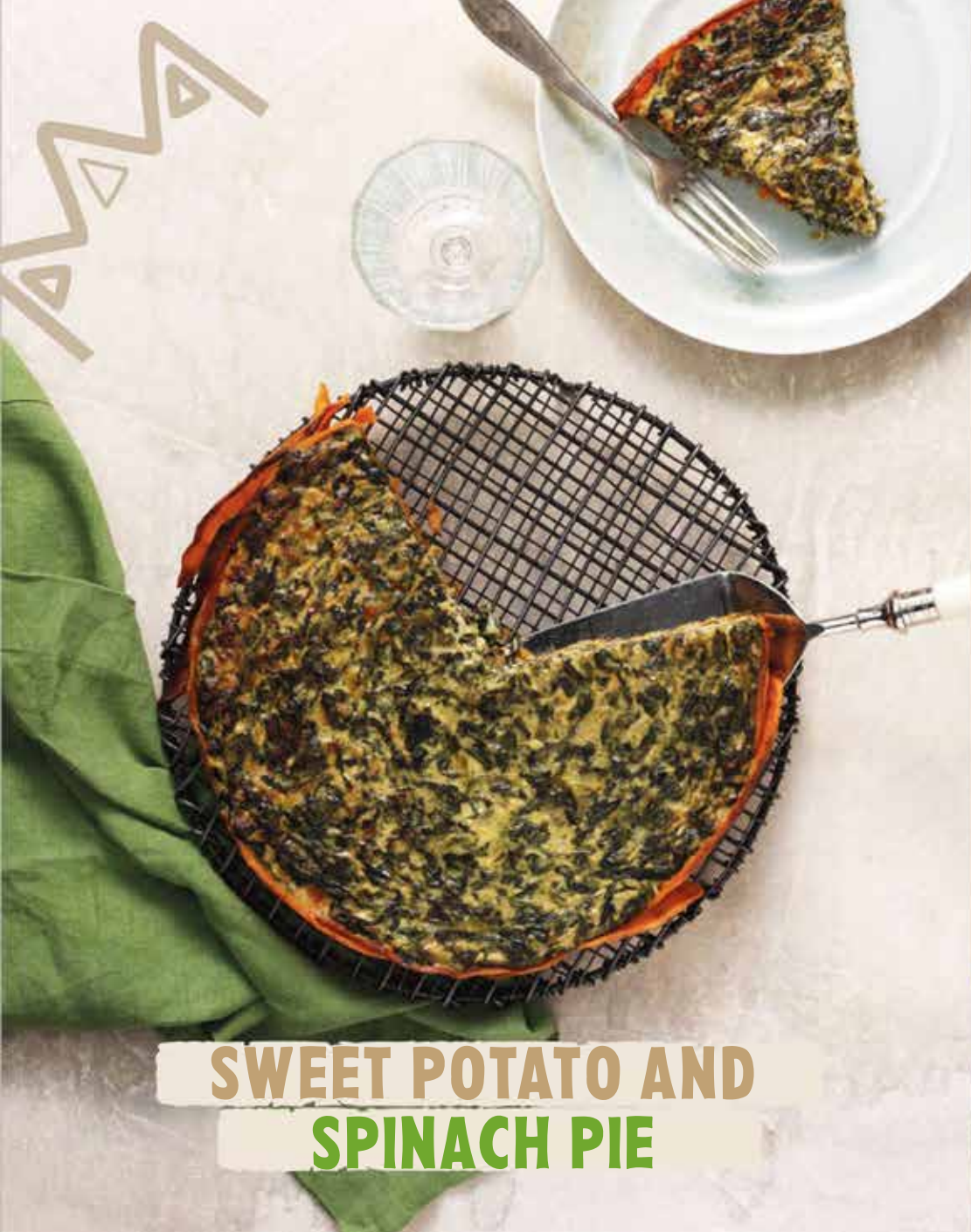
125 g di feta

Sale e pepe a piacere

PREPARAZIONE

- 1** Preriscaldare il forno a 180 gradi C.
- 2** Sbucciare e tagliare 2 patate dolci sulla lunghezza (circa ½ cm di larghezza). Tagliare gli altri due a fette.
- 3** Aggiungere l'olio alla padella e riscaldare a fuoco medio-alto. Mettere le fette di patata dolce nella padella. Friggere su entrambi i lati fino a tenerezza.
- 4** Rimuovere e posizionare su un tovagliolo di carta. Ripetere il processo fino a quando tutte le patate dolci sono cotte.
- 5** Nella stessa padella aggiungere le cipolle, l'aglio e soffriggere. Quindi aggiungere le verdure e cuocere fino a quando non appassiscono. Metterli su un tagliere e tagliare finemente.
- 6** Mettere le verdure cotte in una ciotola media, aggiungere gli ingredienti rimanenti e mescolare.
- 7** Guarnire uno stampo a base rimovibile con patate dolci cotte. Quindi versare il composto di spinaci.
- 8** Mettere nel forno preriscaldato e cuocere per 30-40 minuti.
- 9** Una volta cotto, passare delicatamente un coltello tra il bordo dello stampo e la patata dolce. Rimuovere accuratamente i lati dello stampo.
- 10** Servire caldo





SWEET POTATO AND SPINACH PIE

MAIN COURSE

223

🕒 45 minutes - PORTIONS 11

INGREDIENTS

30 ml olive oil

4 medium sweet potatoes

½ onion, finely chopped

2 large cloves garlic, thinly sliced

2 eggs beaten

150 g fresh vegetables (kale, spinach, arugula)

½ cup plain yogurt

125 g feta

Salt and pepper to taste

PREPARATION

- 1** Preheat oven to 180 degrees C.
- 2** Peel and cut 2 sweet potatoes lengthwise (about ½ cm wide). Slice the other two.
- 3** Add the oil to the pan and heat over medium-high heat. Place the sweet potato slices in the pan. Fry on both sides until tender.
- 4** Remove and place on paper towel. Repeat until all sweet potatoes are cooked.
- 5** In the same skillet, add the onions and garlic and sauté. Then stir in the vegetables and cook until they wilt. Place them on a cutting board and chop finely.
- 6** Place cooked vegetables in medium bowl, add remaining ingredients and mix.
- 7** Garnish a removable pan with cooked sweet potato. Then pour in the spinach mixture.
- 8** Place in preheated oven and cook for 30-40 minutes.
- 9** Once cooked, gently pass a knife between the edge of the pan and the sweet potato. Carefully remove the sides of the pan.
- 10** Serve hot

