

Schiacciata di verdure

Senza glutine



Ingredienti

1 carota

1 zucchina

2 patate

130 gr farina di riso #

200 ml acqua

100 gr parmigiano

Olio EVO, sale e pepe q.b

Procedimento

Pulite tutte le verdure e grattugiatele. Preparate la pastella: in una boule mettete la farina di riso, il formaggio grattugiato e l'olio d'oliva abbondante. Aggiungete ora l'acqua sale e pepe a piacere. Ora unite le verdure grattugiate e mescolate per bene. Spolverate la teglia di cottura con un po' di farina di mais. Versate il composto e stendetelo uniformemente. Spolverate la superficie con altra farina di mais. Cuocete in forno ventilato per 50 minuti a 200 gr.

Ricetta dal web