

Torta di patate dolci vegan

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **50 min** DOSI PER: **6 persone**

Le patate dolci si differenziano dalle patate comuni in quanto non sono propriamente in tubero, ma una radice tuberosa ed è stimato che abbiano un valore nutrizionale di gran lunga superiore delle loro più famose cugine. Sono infatti ricche di sali minerali come potassio e manganese, di vitamina B6 ed hanno un altissimo contenuto di vitamina A. Dato il loro caratteristico gusto dolce, ho pensato di utilizzarle per preparare questa torta nutriente e senza glutine.

Ingredienti

- 600 gr di patate dolci lessate
- 180 gr di sciroppo di riso
- 40 gr di olio di semi di mais
- 100 gr di noci tritate
- 100gr di farina di mais fumetto
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1/4 cucchiaino di noce moscata
- 1 pizzico di sale□

Procedimento

1. Frulla in una terrina con il minipimer le patate

dolci lessate con lo sciroppo di riso e l'olio di semi di mais.

2. Aggiungi le noci tritate, la farina di mais fumetto, lo zenzero, la noce moscata e un pizzico di sale e mescolare bene.
3. Versa il composto ottenuto in una teglia di 20 cm di diametro e infornarlo a 165 gradi per 50 minuti. □