

Crostatine ai cereali integrali con bieta ricotta e caprino

Queste **crostatine ai cereali integrali con bieta, ricotta e caprino** sono un'ottima soluzione per un pranzo, in bruch, una merenda o una cena.. insomma si adattano a numerose situazioni. I cereali integrali utilizzati sono tutti integrali e hanno un indice glicemico piuttosto basso per questo motivo le crostatine vi sazieranno a lungo e non vi appesantiranno.

In particolare la **crusca d'avena** è ricca di betaglucani ottimi per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, essi inoltre gonfiandosi a contatto con del liquido faranno in modo di abbassare l'indice glicemico.

Il mix di cereali integrali crea un sapore piuttosto intenso e "ricco" a mio parere molto piacevole, e si sposa bene con il gusto delicato dei formaggi e delle bietole.

Assicuratevi che la ricotta non sia light ma bensì di siero, ovvero priva della presenza di crema di latte. La maggior parte delle ricotte, e dei formaggi, che riportano la scritta light sulla confezione hanno però questa crema tra gli ingredienti.



Questa ricetta è studiata per ottenere un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e grassi

Per l'impasto

- 130 g di farina di farro integrale
- 60 g di farina di segale integrale
- 40 g di farina di avena integrale
- 20 g di farina di teff integrale
- 10 crusca avena
- 2 tuorli
- 2 uova
- 20 olio extravergine d'oliva
- 1/3 di cucchiaino di sale
- acqua qb

Per la farcitura

- 100 g di ricotta di siero senza crema di latte
- 100 g di caprino magro
- 2 scalogni
- 80 g di bietta gialla
- 80 g di bietta rossa
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe)

Preparazione

1. Pere la pasta lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto liscio, avvolgetelo in pellicola per alimenti e lasciate riposare 30 minuti.
2. Nel frattempo lavate accuratamente le biette e lessatele in acqua bollente.
3. Sbattete gli albumi ed unite la ricotta ed il caprino.
4. In una padella fate rosolare gli scalogni tritati con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.
5. Scolatele e strizzate molto bene le biette in modo che perdano tutta la loro acqua, tritate grossolanamente ed unitele allo scalogno, salate, pepete e lasciate insaporire per qualche minuto mescolando spesso.
6. Quando le biette saranno tiepide unitele al composto di formaggi e mescolate.
7. Riprendete la pasta e stendetela sottile, tagliate dei cerchi e foderare gli stampini riepilate con il ripieno di bieta, stendete la pasta avanzata dai ritagli e ricavate delle strisce per formare la griglia sulle crostatine.
8. Cuocete a 180°C per circa 20/25 minuti. Servite tiepide.

Queste crostatine possono essere congelate, al posto della bieta potete utilizzare degli spinaci o altre erbe.





Amatori di Venere




Famiglia di Venere




L'ambrosia di Venezia

BISCOTTI DI FARRO INTEGRALE AL MANDARINO E NOCI

Per chi non fosse convinto sull'utilizzo della marmellata di mandarini, oltre naturalmente a spalmarla sulla classica fetta di pane, vi lascio subito una deliziosa idea!! Questa marmellata è perfetta come farcitura di biscotti e crostate perché la sua consistenza risulta piuttosto corposa. I biscotti sono realizzati con una frolla al farro integrale e con poco burro, naturalmente non hanno il sapore del classico frollino super friabile ma senza dubbio sono ugualmente molto gustosi, saporiti e rustici. Potete prepararli per fare un dono buono ma anche piuttosto sano.



**BISCOTTI DI FARRO INTEGRALE
AL MANDARINO E NOCI**
per circa 40 biscotti

Per la frolla
250 g di farina di farro integrale bio

90 g di zucchero di canna grezzo bio

50 g di burro

2 uova

scorza di 1/2 limone bio

Per la farcitura

150 g di marmellata di mandarini

70 g di noci al netto



Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la frolla fino a formare un composto omogeneo. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola per alimenti, mettete a riposare in frigorifero per 1 ora. Nel frattempo schiacciate le noci, sgusciatele, pesatene 70 grammi e frullatele ma non a farina. Unitele alla marmellata di mandarini e mescolate bene.

Stendete la frolla non troppo sottile e tagliate delle strisce alte 7 centimetri, realizzate tanti triangoli equilateri, quindi i tre lati avranno tutti la medesima dimensione. Lungo due lati praticate un taglio, a circa mezzo centimetro dal bordo, lasciando 1,5 centimetri in alto ed in basso integri. Alla base del triangolo disponete un cucchiaino scarso di farcitura e ripiegate le due punte del biscotto una sull'altra ed aprendo leggermente i tagli. Sigillate bene la base del biscotto e con un dito arrotondate la punta del triangolo che potrebbe bruciarsi.

Disponete su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocete a forno caldo 180°C per 13 min circa o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una gratella e conservate in una scatola di latta ben chiusa fino a 5 giorni.

ps. la forma di questi biscotti l'ho vista girare su internet ma non so si chi sia, se la trovate vedrete che sono più belli rispetto ai miei ☐



L'ombelico di Venere
L'ombelico di Venere

