

Pastiera Fit



Pastiera Fit

INGREDIENTI:

PER UNO STAMPO DA 18 CM:

PER LA BASE:

1 UOVO

1 TUORLO

80 GR DI OLIO

50 GR DI ZUCCHERO DI COCCO

140 GR DI FARINA DI RISO

(FINISSIMA)

70 GR DI FARINA DI MAIS (FINISSIMA)

UN PIZZICO DI SALE E DI

BICARBONATO

PER IL RIPIENO:

50 G DI GRANO SARACENO

100 GR DI LATTE DI AVENA

200 GR DI RICOTTA

SCORZA DI ARANCIA

2 UOVA

50 GR DI GOCCE DI CIOCCOLATO

FONDENTE (OPZIONALI)

Pastiera Fit

PROCEDIMENTO:

1. PREPARARE LA PASTA FROLLA LAVORANDO TUTTI GLI INGREDIENTI IN UN MIXER FINO AD OTTENERE UN PANETTO OMOGENEO DA RIPORRE IN FRIGO PER UN'ORA
3. PREPARARE NEL FRATTEMPO IL RIPIENO RIPONENDO IL GRANO SARACENO IN UN TEGAME ASSIEME AD UN PO' DI ACQUA E CUOCERE PER CIRCA 30 MINUTI. POI SCOLARE
4. UNIRE QUINDI IL LATTE E CUOCERE FINO A CHE SI SARÀ ASCIUGATO COMPLETAMENTE CONTINUANDO A MESCOLORE. LASCIATE RAFFREDDARE COMPLETAMENTE E POI AGGIUNGERLO ALLA RICOTTA, ALLE SCORZA DI ARANCIA, ALLE UOVA E ALLE GOCCE DI CIOCCOLATO. MESCOLORE IL TUTTO FINO AD OTTENERE UNA CREMA.
5. STENDETE LA FROLLA E FORMARE LA BASE. VERSATE LA CREMA OTTENUTA SULLA BASE DELLA FROLLA E CON LA RESTANTE PARTE CREATE LE STRISCE COME DECORAZIONE SU.
6. INFORNATE A 180° PER CIRCA 50 MINUTI. UNA VOLTA SFORNATA, LASCIATE RAFFREDDARE COMPLETAMENTE IN FRIGO PRIMA DI TAGLIARE E SERVIRE!