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.


Tombolo di Venere

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 etravergine d’oliva
- 1/3 di cucchiaino di sale
- acqua qb

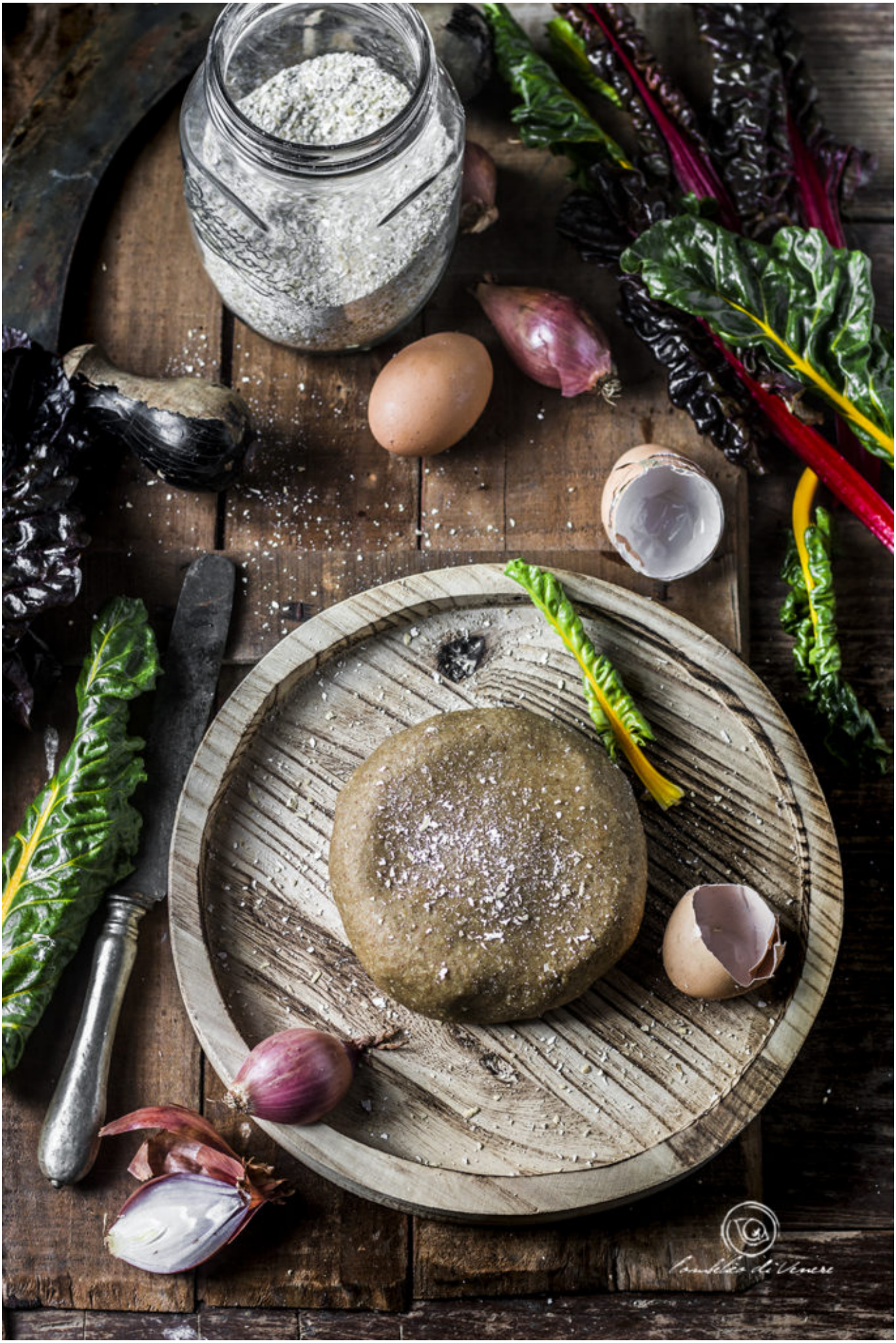
Per la farcitura

- 100 g di ricotta di siero senza crema di latte
- 100 g di caprino magro
- 2 scalogni
- 80 g di bieta gialla
- 80 g di bieta 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 biete 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 biete 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 biete saranno tiepide unitele al composto di formaggi e mescolate.
7. Riprendete la pasta e stendetela sottile, tagliate dei cerchi e foderare gli stampini riepite 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 erbette.









TORTINO DI PATATE E BIETA AL BRIE

TORTINE DI PATATE E BIETA AL BRIE
(ingredienti per 2 tortini)
100 gr di bieta (senza gambo) + 2 foglie con il gambo
1 patata media
120 gr di brie
(io ho usato il camoscio d'oro, che a mio parere ha un gusto più delicato)
1 uovo
15 gr di parmigiano
rosmarino
sale, pepe. noce moscata

Lessate la patata, lavate la bieta e privatela del gambo, tenete però due foglie delle più grandi con il gambo.
Lessate la bieta in acqua salata, scolatela poi lessate qualche minuto anche le due foglie. Tenete da parte le due foglie intere e qualche foglia per fare il fondo dei tortini.
Schiacciate la patata e in una ciotola unitela ad un uovo, il grana, 80 gr di brie a pezzetti, la bieta tritata, il pepe una spolverata di noce moscata, e il rosmarino tritato.
Se avete le tortiere monodose imburrate gli stampi mettete sul fondo delle foglie di bieta e attorno, all'interno, una foglia intera per foderare tutto il bordo, riempite con il composto di patate e infornate a 180° per 20 minuti, tagliate a striscioline il brie rimanente e mettetelo sopra i tortini, lasciare qualche minuto in forno.
Se come me siete sicuri di avere le tortiere monodose ma non riuscite più a trovarle, in una teglia stendete la carta

forno, mettete qualche foglia di bieta, posizionate sopra qualche cucchiaiata di composto e avvolgerlo con la foglia di bieta intera, chiudere con lo spago ed eventualmente aggiungere del composto per riempire.





Con questa ricetta partecipo al contest di SAPORI DI ELISA VegetariaMo?