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.

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, sguscitatele, 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
l'ombelico di Venere