



IMPASTI

Pasta frolla salata Vegan



1 IMPASTO DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

270K

NOTE

30 MINUTI DI RIPOSO



INGREDIENTI

250 g di Farina 0

90 ml di Olio extravergine di oliva

80 ml di Acqua tiepida

1 cucchiaino raso di Lievito per salati

Sale

Preparazione

- Setacciate la farina e il lievito in una ciotola e mischiateli bene.
- A parte lavorate l'olio, l'acqua e un pizzico di sale con una forchetta, così da emulsionarli bene.
- Versare l'emulsione nella ciotola con la farina e iniziate a mescolare prima con la forchetta e poi con la punta delle dita, fino ad avere un impasto compatto. Se necessario regolate la densità con poca farina o acqua, tenete presente che dovrà risultare malleabile e non secco.
- Formate un panetto, schiacciatelo a pochi cm di spessore e mettetelo in frigo per circa 30 minuti.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- L'olio extravergine di oliva rende molto saporita la pasta frolla salata vegan, che va bene con ripieni con sapori decisi e particolari. Se però il ripieno scelto ha un gusto delicato, sostituitelo con la stessa dose di olio di semi di girasole o di arachidi.
- Potete usare vari tipi di farina: dalla 0, che darà un risultato più delicato, alla farina integrale (che è preferibile mescolare con $\frac{1}{4}$ di farina 0) che renderà la torta più rustica.
- La pasta frolla salata vegan si può congelare, si mantiene in freezer fino a 6 mesi: trasferitela in frigo la sera prima di utilizzarla.