



IMPASTI

Pasta frolla Vegan



1 IMPASTO DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

300K

NOTE

1 ORA DI RIPOSO



INGREDIENTI

150 g di Farina 0

100 g di Farina 1

100 g di Zucchero semolato

1 Limone bio

60 ml di Acqua

1 cucchiaino di Lievito per dolci

60 ml di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

Preparazione

- Grattugiate la scorza del limone e mettetela in una ciotolina, quindi spremetelo e tenete il succo da parte.
- Versate l'acqua (fredda di frigo) in una ciotola, aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale, la scorza del limone e girate con una frusta a mano, in modo che una parte di zucchero si sciogla. Unite a filo l'olio e continuate a mescolare.
- In un'altra ciotola, più grande, setacciate le due farine insieme al lievito e mescolate. Versatevi il liquido zuccherato preparato e lavorate con le mani fino a ottenere un composto liscio e amalgamato: ∞ necessario aggiungete poca acqua o farina. Non lavorate eccessivamente l'impasto.

- Formate una palla e schiacciatela; avvolgetela nella pellicola alimentare e ponetela in frigo per circa un'ora.

Carla Marchetti