



TORTE E CROSTATE

Crostata semintegrale alla sfoglia di pera senza burro senza uova (Vegan)



1 CROSTATA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MIN



TEMPO DI COTTURA
30 MIN



CALORIE
620K

NOTE
1 ORA DI RIPOSO

INGREDIENTI

150 g di Farina integrale di farro

150 g di Farina 0

150 g di Zucchero integrale di canna

1 Limone bio

Cannella in polvere

1/2 bustina di Lievito per dolci

90 ml di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

80 ml di Acqua

Sale

PER LA FARCITURA

4 Pere Conference

300 g di Confettura di pere

6 gherigli di Noce

1 cucchiaino di Zucchero integrale di canna

1 Limone bio

1 cucchiaio di Grappa

1 cucchiaino raso di Cannella in polvere

Preparazione

- Preparate la pasta frolla. Lavate il limone e grattugiatene la scorza in una ciotola capiente, poi versatevi l'acqua e unite lo zucchero, girandolo bene. Aggiungete l'olio di semi, quindi, poco alla volta, la farina 0 setacciata con il lievito, la farina di farro, la cannella e un pizzico di sale.
- Lavorate l'impasto prima con la forchetta, poi con le mani, finché avrete ottenuto una frolla omogenea. Formate una palla, schiacciatela, avvolgetela nella pellicola alimentare e trasferitela in frigo per un'ora almeno.
- Nel frattempo preparate la farcitura. Versate la confettura di pere in una ciotola, schiacciatela con una forchetta, unite la grappa, la scorza grattugiata di limone, lo zucchero di canna e un pizzico di cannella; mescolate bene e poi tenete da parte. Tritate le noci in modo grossolano, versatele in una ciotolina e conservatele.
- Lavate le pere, tagliatele in quarti, lasciate la buccia e togliete il torsolo; tagliatele a fettine sottili, adagiatele in una terrina e irroratele con il succo di limone perché non anneriscano.
- Trascorso il tempo indicato, togliete il panetto di frolla dal frigo, infarinatelo leggermente e tiratelo sopra un foglio di carta da forno, in modo da ottenere uno spessore di 7-8 mm. Trasferite carta e frolla in uno stampo da 22 cm di diametro e fatele aderire bene al fondo e alle pareti. Tagliate via l'eccesso di pasta e carta.
- Bucherellate la base di frolla e versatevi la farcia a base di confettura già preparata, livellandola. Distribuitevi i gherigli di noce, poi disponete a raggiera le fettine di pera, con l'apice rivolto verso l'interno.
- Cuocete la crostata in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per 30 minuti circa, controllate i bordi e, se vi sembrano ancora troppo morbidi e chiari, prolungate la cottura di qualche altro minuto.
- Sfornate il dolce e aspettate che si raffreddi. Estraiete la crostata dallo stampo aiutandovi con la carta, poi appoggiatela sul piatto da portata e sfilate delicatamente la carta da sotto, aiutandovi con una spatola piatta, quindi servite.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Potete utilizzare anche questa frolla vegan avanzata per fare dei biscottini. Mettete insieme i ritagli lavorandoli il meno possibile, poi chiudete l'impasto in un sacchetto per alimenti e conservatelo in frigo, (può durare fino a 2 giorni). Al bisogno, stendete la frolla e ritagliatevi dei biscottini, possibilmente in modo da non creare scarti, con formine rettangolari o quadrate; cuoceteli in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per circa 10 minuti e decorateli come preferite quando si saranno raffreddati.