

FROLLA INTEGRALE ALL'OLIO DI OLIVA CON CREMA DI RISO E FRUTTA SECCA

Le ricette dello chef **Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
FROLLA INTEGRALE ALL'OLIO DI OLIVA CON CREMA DI RISO E FRUTTA SECCA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la frolla:

- 200 gr farina integrale di tipo 2
- 100 gr farina di riso
- 130 gr zucchero di canna demerara
- 80 gr olio di riso o di oliva
- 2 uova
- 1 pizzico di lievito vanigliato per dolci senza glutine
- scorza di limone
- frutta secca a piacere (pinoli, semi di zucca, noci, mandorle, fichi secchi, frutti rossi)
- Acqua fredda q.b.

Per la crema:

- 250 ml latte di riso
- 1 uovo
- 40 gr maizena o amido di riso
- 80 gr zucchero di canna integrale

PROCEDIMENTO

FROLLA INTEGRALE ALL'OLIO DI OLIVA CON CREMA DI RISO E FRUTTA SECCA

Miscelare le farine in una ciotola, aggiungere le uova, l'olio, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale, il lievito vanigliato e aggiungere poco alla volta dell'acqua fredda solo per aiutarvi ad amalgamare bene il tutto.

Formare bene un impasto e mettere a riposare in frigo per circa 30 min.

A parte, sbattere il tuorlo d'uovo con lo zucchero, l'amido e aggiungere il latte precedentemente scaldato.

Rimettere sul fuoco la crema fino a quando inizia ad addensare; metterla in una ciotola e farla intiepidire per qualche minuto.

Stendere la frolla in uno stampo con carta da forno (spessore di circa 5 mm), bucherellare con una forchetta il fondo e versare la crema.

Decorare con della frutta secca a vostro piacere.

Infornare il tutto a 180°C per circa 20 minuti in modalità ventilata.

Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.