

Crostata Tutto Riso

INGREDIENTI

- 200 GR. DI FARINA DI RISO INTEGRALE
- 100 GR. DI AMIDO DI RISO
- 1 UOVO
- 1 ALBUME
- 50 ML. DI OLIO DI GIRASOLE
- 50 ML. DI OLIO DI GIRASOLE (SPREMUTO A FREDDO) O DI MAIS
- 90 GR. DI ZUCCHERO INTEGRALE
- 1 BACCA DI VANIGLIA
- 1 BUSTINA DI CREMORTARTARO
- 1 PIZZICO DI SALE MARINO INTEGRALE
- 50 ML. DI SUCCO DI MELA 100% (SOLO SE SERVE)
- MARMELLATA DI PESCHE SENZA ZUCCHERO

PROCEDIMENTO

- Unire le farine, il lievito, un pizzico di sale e i semini della bacca di vaniglia (prenderli tagliando per lungo la bacca con un coltellino)
- Montare l'uovo e l'albume con lo zucchero e aggiungere l'olio.
- Unire il composto zucchero-uovo-olio alle farine e iniziare ad impastare.
- Aiutarsi con un mattarello e dare la forma tonda mettendo da parte una parte dell'impasto che servirà a fare le decorazioni.
- Porre la frolla tonda su carta da forno e su una tortiera, bucherellare la superficie della frolla con una forchetta.
- Aggiungere la marmellata.
- Usare il mattarello per stendere l'altra parte dell'impasto, poi tagliare per lungo in maniera tale da ottenere delle striscioline di frolla da porre sulla marmellata.
- Porre in forno pre-riscaldato per 25-30 minuti.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.