



PASTIERA NAPOLETANA LIGHT

Posted on 24 Aprile 2018 by B.B



Note

DOSI PER STAMPO 20 CM BASE / 26 SUPERFICIE

Ingredienti

Frolla

250 GR FARINA INTEGRALE
50 GR FARINA MANDORLE
50 GR SUCCO AGAVE O MIELE
QB SCORZA LIMONE BIO
QB SCORZA ARANCIA BIO
125 GR YOGURT BIANCO
QB LATTE AL BISOGNO
1 CUCCHIAINO LIEVITO DOLCI
1/2 BACCELLO VANIGLIA
1 PRESA DI SALE FINO

[responsivevoice buttonposition="after" voice="Italian Male" buttontext="Ascolta gli Ingredienti"]

Ripieno

300 gr GRANO PRECOTTO
250 gr RICOTTA VACCINA
200 gr LATTE PARZIALMENTE SCREMATO
200 gr MIELE



1 ARANCIA SCORZA GRATTUGIATA BIO
1 LIMONE SCORZA GRATTUGIATA
1/2 ARANCIA SUCCO
1/2 BACCELLO VANIGLIA POLPA
1 CUCCHIAINI ACQUAFIORI ARANCIO
1 CUCCHIAINO CANNELLA
1 ALBUME MONTATO
1 UOVO INTERO

[/responsivevoice]

Procedimento

Preparazione della Frolla

In una boule unire le farine setacciate con lievito, scorze grattugiate, 1 pizzico di sale e il miele **o agave a scelta**. Iniziare a impastare aggiungendo lo yogurt

Impastare fino ad ottenere un panetto morbido e liscio, **se l'impasto risultasse troppo compatto aggiungete un pochino di latte**

Avvolgere la frolla nella pellicola trasparente
Mettete in frigorifero a riposare per circa 30 minuti

Preparazione del Ripieno

In una pentola mettere il **grano precotto con il latte, la scorza di limone, vaniglia** a cuocere a fuoco lento per dieci minuti.

Si otterrà un composto morbido. Eliminare la scorza di limone e lasciare raffreddare

In una boule mettere la ricotta e amalgamare con le fruste a bassa velocità.

Unire gli altri ingredienti: **scorze di agrumi grattugiate, acqua di fiori d'arancio, cannella, succo d'arancia e miele**
Aggiungere il grano cotto, e amalgamare il composto con una spatola, sbattere un uovo e unirlo all'impasto

Montare a neve gli albumi e uniteli poco per volta al composto, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

A questo punto rivestite il ruoto con la carta forno su cui stenderete la frolla che andrà bucherellata con i rebbi di una forchetta

Liberare il bordo dello stampo dall'eccesso di frolla

Riempire lo stampo con la farcia preparata in precedenza a base di grano e ricotta

Ritagliare delle strisce di frolla e posizzarle sulla pastiera incrociandole in modo da formare i classici rombi

Infernare a 170° per circa 40 minuti e a 180° per circa 15 minuti. **Sempre a forno statico**

A cottura terminata lasciare raffreddare per mezz'ora a forno aperto e poi fuori per 24 ore



Pastiera napoletana: la dolce Pasqua di Napoli

La pastiera napoletana è un dolce tipico della pasticceria partenopea con origini antichissime, porta con se un forte significato di rinascita. Questa ricetta ha una preparazione complessa, **richiede una lunga lista di ingredienti e almeno ventiquattro ore di riposo prima di essere gustata**. Infatti viene preparata in anticipo, generalmente entro il venerdì Santo così da lasciare il tempo ai sapori di amalgamarsi.

Il suo gusto è caratterizzato da note agrumate con sfumature vanigliate, toni di fondo persistenti e avvolgenti caratteristici dei fiori d'arancio. La pastiera si differenzia dalle altre torte di pasta frolla per i suoi caratteristici bordi svasati, ottenibili grazie all'utilizzo del **ruoto**, tipica teglia rotonda in alluminio.

Quella che vi propongo **è la mia versione light dalla quale ho bandito burro, farina bianca, zucchero e canditi sostituendoli con ingredienti furbi**, decisamente molto meno calorici. Anche se siamo a dieta è sempre un giorno di festa e non esiste Pasqua senza Pastiera!

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light.

Buona Pasqua e Buon Gusto a tutti voi!