



ROSA DI CROSTATA INTEGRALE CON MELE E NOCCIOLE

Farina integrale, pochi grassi e zucchero per questo sano dolce di mele reso ancora più invitante dalla sua speciale forma a fiore

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 5 unità grandi di mele, fresche (1000 g)
- 50 grammi di farina di frumento, integrale
- 80 grammi di burro
- 2 unità di uovo di gallina, tuorlo (40 g)
- 200 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 80 grammi di nocciole tostate
- 4 cucchiaini da tavola (rasi) di zucchero di canna, grezzo (36 g)
- 1 bustina di lievito per dolci
- succo di limone e Marsala

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritate finemente le nocciole nel mixer insieme alla metà dello zucchero. Mescolate il composto ottenuto con la farina bianca, con quella integrale e con il lievito setacciato. Formate, quindi, la classica fontana e nel centro sistemate i tuorli e il burro già lasciato ammorbidire (tranne un pezzetto per imburrare la teglia). Impastate versando il Marsala necessario, o il succo di mela, per ottenere un impasto liscio. Alla fine avvolgete quest'ultimo in un panno e lasciatelo riposare al fresco per 30 minuti.
- 2° Pelate le mele, dividetele a metà, eliminate torsoli e semi e tagliatele a fette spesse circa 2 millimetri, mettendole a bagno in acqua e succo di limone.
- 3° Imburrate una tortiera da circa 24 centimetri di diametro. Stendete l'impasto ricavando un rettangolo, quindi ricavate una serie di strisce lunghe 20-22 centimetri e larghe 5.
- 4° Sistemate su una striscia una fila di 4-5 fettine di mela coprendo solo la metà inferiore, quindi ricopritele di pasta ripiegando la metà superiore della striscia.
- 5° Trasportate con attenzione la striscia di pasta farcita e, tenendola in verticale, adagiatela lungo il bordo della tortiera.
- 6° Procedete nello stesso modo con le altre strisce continuando a rivestire la teglia con una forma a spirale e ricavando la forma di fiore. Alla fine cospargete il restante zucchero di canna e infornate a 170 °C per 30-35 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (167 g)	% AR
ENERGIA	203 kcal	340 kcal	17 %
PROTEINE	4 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	25 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	11 g	18 g	20 %
LIPIDI	10 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	4 g	6 g	30 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	19 %
SODIO	6 mg	9 mg	0 %