



TIGELLE LIGHT IN FRIGGITRICE AD ARIA

 20 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 260 grammi di acqua
- 25 grammi di lievito di birra fresco
- 5 grammi di malto d'orzo
- q.b di sale da cucina
- 10 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola unire la farina, l'acqua dove si è fatto sciogliere il lievito ed il malto, l'olio e dopo 2 minuti che lavoriamo l'impasto uniamo anche il sale. Continuiamo a lavorare l'impasto fino a quando sarà omogeneo. Ora trasferiamo l'impasto su un piano da lavoro infarinato, formiamo una palla e lasciamola riposare coperta per 1 ora. Trascorsa l'ora stendiamo l'impasto non troppo sottile ma neanche troppo spesso e con un coppa pasta, con una tazza oppure con una qualsiasi forma rotonda ricaviamo le nostre tigelle.
- 2° NELLA FRIGGITRICE AD ARIA: Posizionate quante più tigelle riuscite a far stare nel vostro cestello, nel mio ce ne stanno ben 8 perchè è grande ma regolatevi voi. Programmate 180° per 5 minuti e controllate, giratele sottosopra e riprogrammate di nuovo 180° per altri 2 o 3 minuti, dovranno risultare dorate, se dovesse occorrere aumentate la cottura di 1 o 2 minuti per lato. NELLA PADELLA ANTIADERENTE: Scaldiamo una padella o una piastra e posizioniamo le nostre tigelle, facciamole cuocere 3 o 4 minuti per lato o fino a che non saranno ben colorite. * Servitele immediatamente, dovranno essere ancora ben calde, potrete gustare le vostre tigelle come meglio credete, io le ho farcite con formaggio spalmabile light e prosciutto cotto magro ma sono ottime anche con verdure grigliate, salmone affumicato ecc...

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (40 g)	% AR
ENERGIA	229 kcal	92 kcal	5 %
PROTEINE	7 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	49 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	3 %
SODIO	52 mg	21 mg	1 %