



TORTA DI GRANO SARACENO TRENINO ALTO ADIGE

La torta di grano saraceno è un dolce tipico di origine austriaca e diffuso in tutto il Trentino Alto Adige. La ricetta di questa torta rustica dal sapore inconfondibile si tramanda nelle case delle nostre nonne da generazioni e ancora oggi è uno dei dolci più amati da grandi e piccini. Dosi per una teglia media da 24-25 cm per 12 fette

 12 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di burro
- 150 grammi di zucchero (saccarosio)
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 250 grammi di farina di grano saraceno
- 200 grammi di farina di mandorle
- 1 bustina di lievito vanigliato
- confettura extra di frutti rossi
- 3 unità di uovo di gallina, solo albume (90 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Montare il burro con 100 gr di zucchero ed i tuorli delle uova. Aggiungere la farina, le mandorle ed il lievito vanigliato e mescolare il tutto. Montare le chiare a neve semifissa, aggiungere lo zucchero rimasto e continuare a montare, finché la massa sarà molto fissa. Aggiungerla con cautela all'impasto, versare quindi il tutto in una teglia dal cerchio apribile imburata e infarinata e cuocere a 180° per circa 1 ora. Lasciare raffreddare il dolce, tagliarlo orizzontalmente in due parti e farcire con confettura di mirtilli rossi. Servire con una spolverata di zucchero a velo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (96 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 407 kcal | 390 kcal | 20 % |
| PROTEINE | 8 g | 8 g | 15 % |
| CARBOIDRATI | 38 g | 37 g | 14 % |
| ZUCCHERI | 19 g | 18 g | 20 % |
| LIPIDI | 25 g | 24 g | 34 % |
| GRASSI SATURI | 10 g | 9 g | 46 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 38 mg | 37 mg | 2 % |