DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pasta frolla senza burro e senza glutine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

POTETE UTILIZZARE LO ZUCCHERO SEMOLATO AL POSTO DELLO ZUCCHERO A VELO PER UNA FROLLA PIÙ C

La **pasta frolla senza burro e senza glutine** è una variante della classica ricetta della pasta frolla, adatta a tutti coloro che sono intolleranti al glutine e al lattosio. Si tratta di un impasto realizzato con un **mix di farine senza glutine**, con olio di semi al posto del burro, zucchero a velo, uova e buccia grattugiata di limone. Il risultato? Una pasta frolla di consistenza più **friabile** rispetto alla classica, e anche più **leggera**! In più, la pasta frolla senza burro e senza glutine, in cottura sprigiona un profumo

delizioso. Questa ricetta è una **base perfetta** per realizzare **crostate** e **biscotti** che si sciolgono letteralmente in bocca.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare una **pasta frolla gluten free** perfetta, se cerchi alternative alla pasta frolla classica, ecco qui per te alcune ricette che potrebbero piacerti:

Pasta frolla al caffè
Pasta frolla integrale al miele
Frolla sbriciolata

INGREDIENTI

FARINA SENZA GLUTINE 300 gr

ZUCCHERO A VELO 100 gr

OLIO DI SEMI 80 gr

UOVO (medio) - 1

TUORLO D'UOVO 1

BUCCIA DI LIMONE GRATTUGIATA 1

PREPARAZIONE

1 Per cucinare in serenità, senza intoppi, ti consiglio di preparare sul piano di lavoro tutti gli ingredienti già pesati che ti serviranno per preparare la pasta frolla senza burro e senza glutine. In una terrina metti l'uovo con il tuorlo, lo zucchero a velo e l'olio, infine lavora il composto con una forchetta.

Aggiungi la buccia di limone finemente grattugiata, facendo attenzione a non grattugiare la parte bianca che la renderebbe amara, e mescola il tutto.

2 Infine aggiungi il mix di farine senza glutine, versandone prima una metà da far incorporare con la forchetta e poi l'altra metà.

3 Trasferisci l'impasto sulla spianatoia e continua ad impastare a mano fino ad ottenere un panetto liscio e compatto.

4 Avvolgi il panetto morbido nella pellicola per alimenti e trasferisci in frigorifero a riposare per circa 15 minuti.

Riprendi l'impasto e stendilo con l'aiuto di un matterello su di un piano infarinato. La pasta frolla senza burro e senza glutine è pronta per essere utilizzata.

Consiglio

La pasta frolla senza burro e senza glutine è un'ottima base per crostate e biscotti. Se decidi di realizzare dei biscotti ti basteranno quindici minuti di cottura in forno; per la crostata, invece, circa trenta minuti.