

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pasta frolla senza burro e senza glutine

di: *Antonella Perasole*

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

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, ed è anche più leggera!

In più, in cottura sprigiona un profumo delizioso.

Una base perfetta per realizzare crostate e biscotti che si sciolgono letteralmente in bocca. Ecco ingredienti e passaggi per realizzare una frolla gluten free perfetta.

Ecco alcune idee con la pasta frolla a cui puoi sostituire l'impasto con la nostra ricetta:

[CROSTATA DI MARMELLATA DI FICHI](#)

[CROSTATA SENZA LATTOSIO](#)

[CROSTATA DI MARMELLATA](#)

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 GRATTOGIATA 1

PREPARAZIONE

1 Prepara tutti gli ingredienti pesati. In una terrina metti l'uovo con il tuorlo, lo zucchero a velo e l'olio e 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