

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Torta al grano saraceno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Friuli-Venezia Giulia](#)

DOSI PER: [8 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Prepara la torta al grano saraceno con marmellata di mirtilli: un dolce rustico e gustoso, ideale per le tue colazioni autunnali.

## INGREDIENTI PER CUCINARE LA TORTA AL GRANO SARACENO

MARMELLATA DI MIRTILLI 250 gr  
ZUCCHERO DI CANNA 200 gr  
NOCI 120 gr  
FARINA INTEGRALE 120 gr  
FARINA DI GRANO SARACENO 100 gr  
FARINA 00 100 gr  
BURRO FUSO 100 gr  
UOVA 5  
LIEVITO PER DOLCI 1 bustina  
ZUCCHERO A VELO

## COME FARE LA TORTA AL GRANO SARACENO

- 1 Per prima cosa prendi le noci, mettile su un tagliere, tritale in modo grossolano con l'aiuto di un coltello, versale in una ciotola e mettile da parte fino al momento dell'utilizzo.



- 2 Ora versa le uova in una terrina capiente, unisci lo zucchero di canna e lavora bene i due ingredienti con l'aiuto delle fruste elettriche fino a che il composto è bello spumoso e schiarito.



- 3 Aggiungi anche il burro fuso e, pian piano, unisci la farina 00, la farina di grano saraceno e la farina integrale, mescola il composto fino a che diventa bello liscio, cremoso e privo di grumi, infine aggiungi il lievito e mescola bene per incorporarlo all'impasto.





- 4 Aggiungete le noci al composto e mescola bene con un cucchiaio. Versa l'impasto in uno stampo per torta da 22-24 cm. e inforna la torta a 180°C per 40 minuti circa.





**5** Quando la torta è cotta, togliila dal forno, lasciala raffreddare per una decina di minuti e poi tagliala a metà con un coltello lungo a lama seghettata. Spalma la superficie della parte inferiore con abbondante marmellata di mirtili, distribuendola bene con un coltello o una spatola. Infine chiudi la torta al grano saraceno con l'altra metà e spolverizzala con abbondante zucchero a velo.

Prima di servire aspetta che la torta di grano saraceno sia perfettamente raffreddata a temperatura ambiente.





## TORTA AL GRANO SARACENO E MARMELLATA DI MIRTILLI: RICETTA

La **torta al grano saraceno** è un dolce rustico e dal sapore intenso, tipico delle regioni alpine italiane. Questa ricetta combina la farina di grano saraceno, la farina integrale e la farina 00, creando un **dolce soffice e ricco di gusto**, perfetto per la colazione o la merenda. Farcita con marmellata di mirtili, la **torta al grano saraceno** diventa un dessert irresistibile, ideale per chi ama i dolci fatti in casa dal sapore genuino.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Quando prepari la torta al grano saraceno e noci, puoi riutilizzare ingredienti avanzati in **altre ricette**. Ad esempio, la marmellata può essere usata per farcire biscotti o crostate, mentre le noci e le farine avanzate sono perfette per preparare altri dolci rustici.

Se desideri una torta ancora più ricca, puoi aggiungere altra frutta secca come nocciole o mandorle, sfruttando ingredienti che già hai in dispensa. Inoltre, puoi congelare la torta a fette, così da averla pronta per future colazioni o merende, evitando sprechi.

## CONSIGLI PER OTTENERE UN RISULTATO PERFETTO

**Per ottenere una torta soffice al grano saraceno, è importante lavorare bene le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.**

Setaccia sempre le farine, inclusa quella di grano saraceno, per evitare grumi e ottenere un impasto più leggero.

Puoi usare sia burro fuso che olio di semi, a seconda delle tue preferenze.

La cottura della torta deve avvenire a 170°C per circa 40 minuti: una volta pronta, lasciala raffreddare completamente prima di farcirla con marmellata di mirtili, per evitare che la torta si rompa.

La combinazione di farina integrale e farina di grano saraceno dona alla torta un sapore rustico e deciso, perfetto per la stagione autunnale.

## COME CONSERVARE LA TORTA DI GRANO SARACENO

**La torta al grano saraceno può essere conservata a temperatura ambiente per 2-3 giorni, in un contenitore ermetico o avvolta nella pellicola trasparente.**

Assicurati di tenerla in un luogo fresco e asciutto per preservarne la freschezza. Se desideri congelarla, puoi farlo a fette: basterà scongelarla a temperatura ambiente o riscaldarla leggermente per farla tornare soffice.