

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Strudel integrale alla ricotta

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Lo strudel integrale alla ricotta è un delizioso peccato di gola che, grazie al termine "integrale" nel nome, chi segue la dieta potrà concedersi senza troppi sensi di colpa! Una piccola fetta di questo meraviglioso dolce vi gratificherà e soddisferà le aspettative nate grazie ai profumi speziati e agrumati che annunciano lo strudel appena sfornato!

INGREDIENTI PER LA PASTA INTEGRALE

FARINA INTEGRALE di farro macinata

fine - 240 gr

ACQUA tiepida - 60 ml

UOVA 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiari da tè

SALE 1 pizzico

ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiari da tè

BURRO fuso per spennellare -

INGREDIENTI PER IL RIPIENO

RICOTTA 300 gr

TUORLO D'UOVO 3

RUM 2 cucchiari da tavola

FARINA INTEGRALE di farro - 2 cucchiari da tavola

BURRO ammorbidito - 50 gr

SCORZA DI ARANCIA 1 cucchiario da tè

ZUCCHERO A VELO VANIGLIATO 1

bustina

MIX DI FRUTTA SECCA/ESSICCATA

uvetta, albicocche e fichi, tagliata a dadini -

200 gr

ALBUME 3

SALE 1 pizzico

MIELE 50 gr

INGREDIENTI PER FINITURA

ZUCCHERO A VELO

PREPARAZIONE

- 1 Mescolate la farina di farro, l'acqua, l'uovo con l'olio, il sale e l'aceto di vino bianco in una cotola, poi impastate sulla superficie di lavoro fino ad ottenere un impasto liscio.







- 2 Montate il burro ammorbidito con la frusta, aggiungete un po' alla volta i tuorli d'uovo, la scorza d'arancia, il rum e lo zucchero vanigliato sempre mescolando.





3 Incorporate la ricotta, la frutta secca e la farina di farro.





4 Sbattete gli albumi con il sale e, quando iniziano a schiumare, aggiungete il miele quindi continuate a montarli a neve ferma.

Amalgamateli al composto a base di ricotta.



5 Stendete la pasta integrale molto sottile con un mattarello.

Distribuite la farcia sulla pasta integrale.



6 Arrotolate lo strudel, mettetelo nella forma da plumcake imburrate o foderata con della carta forno e spennelatelolo con il burro.



7 Cuocete lo strudel nel forno preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti o fino a che avrà un bel colore marrone chiaro.

Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.



CONSIGLIO