

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Strudel integrale alla ricotta

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!

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 ciotola, poi impastate sulla superficie di lavoro fino ad ottenere un impasto liscio.

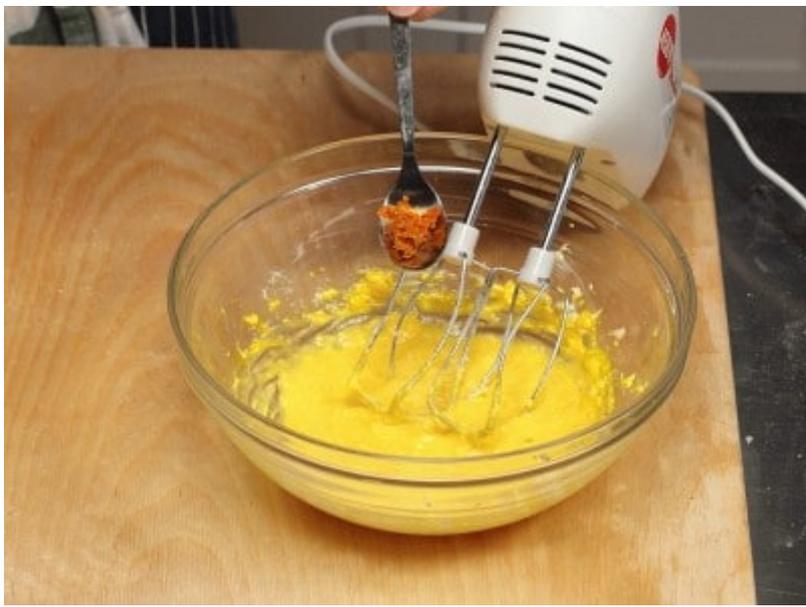






- 2 Montate il burro ammorbidito con la frusta, aggiungete un po' alla volta i tuorli d'uovo, la scorza d'arancia, il rum e lo zucchero vanigliato sempre mescolando.





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 imburrata 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

Altri dolci con la ricotta:

[Bicchierino ricotta e arancia](#) (VIDEO)

[Cheesecake ricotta e lamponi](#) (VIDEO)

[Torta di ricotta](#) (VIDEO)

Proposte salate con la ricotta:

[Zuppa di ricotta](#) (VIDEO)

[Sformatino di zucchine, ricotta e pancetta](#) (VIDEO)