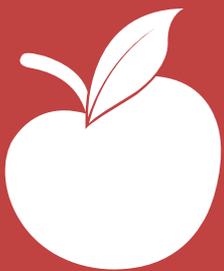


# 2014

FREE  
EBOOK



il Goloso  
Mangiar Sano

#01 LE CROSTATE

# Pasta frolla vegan

## Le ricette base



## Procedimento

- 1) Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: farina, zucchero, amido, bustina di te, lievito, sale e cannella.
- 2) Unite tutto l'olio agli ingredienti secchi e mescolate in modo da far assorbire l'olio.
- 3) Iniziare ad aggiungere il latte vegetale, fino ad ottenere una consistenza morbida e non appiccicosa.
- 4) Impastate bene, prima nella ciotola, poi sul piano da lavoro, fino ad ottenere una bella pallina liscia e omogenea.
- 5) Avvolgere nella pellicola trasparente e lasciar riposare in frigo per almeno un'ora.

## Ingredienti

- » **250 g** di farina
- » **75 g** zucchero di canna
- » **60 g** di olio di semi
- » **100 ml** di latte vegetale
- » **1 cucchiaino** di amido
- » **1 cucchiaino** di lievito
- » **1 pizzico** di sale
  
- » **1 bustina** di the
- » **cannella qb**

## #TAG

#light #vegan #senzalatticini  
#senzauova #senzaburro  
#RisanaLaCrostata



# Pasta frolla senza burro

## Le ricette base



## Procedimento

1) Disponete in una ciotola capiente la farina a fontana e nel mezzo versate le uova e lo zucchero, sbattete velocemente con una forchetta.

2) Unite quindi l'olio e il resto degli ingredienti, continuando a mescolare inizialmente con una forchetta, poi quando il composto sarà compatto e sbricioloso impastate il tutto con le mani finché la pasta frolla non risulterà liscia e morbida.

3) Chiudete con la pellicola e lasciatela riposare in frigo almeno 30 minuti prima di usarla per le vostre preparazioni!

Note: le crostatine che vedete in foto sono preparate con questa frolla e la marmellata di rosa canina Rigoni di Asiago.

## Ingredienti

- » 500 g di farina
- » 120 g di olio di semi
- » 200 g di zucchero di canna
- » 3 uova
- » 3 cucchiaini di Whisky
- » 1 limone (buccia)
- » 1 bustina di lievito
- » 1 pizzico di sale

## #TAG

#senzalatticini #senzaburro  
#RisanaLaCrostata



# Pasta frolla al cioccolato

## Le ricette base



## Procedimento

1) In una terrina unite tutti gli ingredienti secchi, aggiungete l'olio e iniziate a mescolare fino a formare un composto sbricioloso.

2) Unite quindi anche il latte e impastate, prima con un cucchiaio, poi con le mani, fino ad ottenere un impasto appiccicoso.

3) Spolverate poca farina sul piano da lavoro e lavorate la pasta frolla velocemente. Il vostro panetto dovrà rimanere morbido ma non appiccicoso, quindi non aggiungete troppa farina!

4) Avvolgetelo nella pellicola e fate riposare in frigo almeno 30 minuti.

5) Lasciar riposare la pasta è importante anche se non serve a far raffreddare il burro come nella frolla tradizionale, ma serve per rilassare la maglia glutinica, questo renderà facile stendere l'impasto, che risulterà anche meno fragile e più elastico.

\*Lievito per dolci

## Ingredienti

- » **250g** di farina (+ spolvero)
- » **20 g** di cacao amaro
- » **1 cucchiaino** di lievito\*
- » **75 g** di zucchero di canna
- » **75 g** di olio di semi bio
- » **2 cucchiaini** di amido di grano
- » **150 ml** di latte vegetale a piacere

## #TAG

#light #vegan #cioccolato  
#senza uova #cacao  
#RisanaLaCrostata



# Pasta briséè salata

## Le ricette base



## Procedimento

- 1) Impasta 200gr di farina (anche integrale viene buonissima!) con 50g di olio (extravergine di oliva) fino a che la farina non ha assorbito tutto l'olio.
- 2) Quando si saranno formate delle briciolone di farina, aggiungi 70g di acqua fredda e sale a piacere.
- 3) Lasciatela riposare in frigo per almeno 30 minuti prima di stenderla, così l'impasto si rilassa e sarà più facile stenderla.
- 4) Se volete una pasta più morbida aumentate la quantità d'acqua, non superando i 100 g totali.

## Ingredienti

- » **200 g** di farina
- » **70 g** di acqua fredda
- » **50 g** di olio extravergine
- » **1 pizzico** di sale

## #TAG

#light #vegan #senzalatticini  
#senzauova #senzaburro  
#RisanaLaCrostata



# Pasta briséè al pesto

## Le ricette base



## Procedimento

1) In una terrina mescolate la farina, il sale, il pesto e l'olio fino ad ottenere un composto sbricioloso.

2) Aggiungete l'acqua e impastate velocemente.

3) Quando il panetto di pasta al pesto sarà omogeneo, morbido ma non appiccicoso, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo 20 minuti prima di procedere con le vostre preparazioni

A seconda delle farine che usate l'impasto potrebbe richiedere più o meno acqua, ad esempio le farine integrali assorbono molta più acqua.

## Ingredienti

- » 200 g di farina
- » 70-90 g di acqua\*
- » 20 g di olio evo
- » 80 g di pesto
- » sale

## #TAG

#light #vegan #senzalatticini  
#senza uova #pesto  
#RisanaLaCrostata



# Pasta brisé ai semini

## Le ricette base



## Procedimento

1) In una ciotola capiente mescolate insieme le farine (che sceglierete secondo il vostro gusto personale), il sale, le spezie e il lievito.

2) Aggiungete anche i semi oleosi misti e versate a filo l'olio.

3) Con una forchetta impastate velocemente fino a formare un composto sbricioloso, a quel punto versate l'acqua e amalgamate con le mani tutti gli ingredienti (nel caso il composto dovesse risultare troppo asciutto aggiungete poco alla volta un altro pochino d'acqua, in caso contrario invece unite qualche cucchiaio di farina, questo dipende dal tipo di cereale usato, infatti ognuno assorbe una quantità diversa di liquido).

4) Se necessario spolverate sul piano da lavoro poca farina e impastate il vostro panetto fino ad ottenere una pasta liscia e compatta, ma morbida.

5) Lasciate riposare pochi minuti e procedete con le vostre preparazioni!

\*lievito: istantaneo per pizze salate

## Ingredienti

- » 75 g di olio evo
- » 90 g di semi oleosi misti: sesamo, papavero, lino, zucca ecc.
- » 250 g di farine: grano tenero, integrale, kamut, avena ecc.
- » 100 ml di acqua circa
- » 1 cucchiaino raso di lievito\*
- » 8 g di sale
- » spezie a piacere

## #TAG

[#light](#) [#vegan](#) [#senzalatticini](#)  
[#kamut](#) [#semi oleosi](#)  
[#RisanaLaCrostata](#)



# Pasta briséè integrale

## Le ricette base



## Procedimento

- 1) In una terrina mescolate le due farine, il sale, la curcuma e l'olio fino ad ottenere un composto sbricioloso.
- 2) Aggiungete l'acqua e impastate velocemente.
- 3) Quando il panetto di pasta sarà omogeneo, morbido ma non appiccicoso, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo 20 minuti prima di procedere con le vostre preparazioni!

## Ingredienti

- » 100 g di farina 0
- » 100 g di farina integrale
- » 50 g di olio evo
- » 70-90 g di acqua
- » ½ cucchiaino di curcuma
- » ½ cucchiaino di sale

## #TAG

#light #vegan #senzalatticini  
#integrale #curcuma  
#RisanaLaCrostata



# "Pasta frolla" RAW

Le ricette base



## Procedimento

- 1) Fate bollire un po' di acqua e versatela insieme alle mandorle in una ciotola, lasciate quindi riposare la frutta secca per 30 minuti circa.
- 2) Le mandorle a questo punto saranno pronte per essere spellate facilmente (basterà frizionare appena la pellicina).
- 3) In un frullatore versate le mandorle e riducetele in una farina finissima.
- 4) A questo punto aggiungete il resto degli ingredienti e continuate a frullare per far amalgamare bene il tutto.
- 5) Quando il composto sarà umido e compatto potrete utilizzarlo come base per le vostre crostate.

## Ingredienti

- » **150 g** di mandorle secche
- » **40 g** di datteri morbidi al naturale
- » **1 cucchiaio** di olio di cocco
- » **2 cucchiaini** di farina di cocco

## #TAG

#light #vegan #cocco  
#crudista #raw  
#RisanaLaCrostata



# Pastiera light

## allo spezzato di farro



## Procedimento

- 1) Per prima cosa lessate il farro per circa 15-20 minuti, una volta pronto scolate l'acqua in eccesso, lasciate intiepidire e unite il resto degli ingredienti.
- 2) Stendete la pasta frolla (trovi la ricetta a pagina 2) e ricoprite una tortiera da 28 cm di diametro lasciando i bordi abbastanza alti.
- 3) In una ciotola mischiate la ricotta, i canditi, lo spezzato di farro, lo zucchero di canna, il miele, le uova, la cannella, l'acqua di fiori d'arancio e il sale.
- 4) Versate il ripieno nella tortiera, adagiate le striscioline di pasta frolla nella classica maniera e richiudete i bordi.
- 5) Infornate a 175° per almeno 45 minuti. Una volta pronta lasciate raffreddare completamente e servite.

## Ingredienti

- » **350 g** di ricotta
- » **100 g** di canditi di arancia
- » **100 ml** di spezzato di farro (Prometeo)
- » **100 g** di zucchero di canna
- » **2 cucchiari** di miele
- » **2 uova**
- » **cannella qb**
- » *acqua di fiori d'arancio*
- » **1 pizzico** di sale

## #TAG

#light #senzaburro  
#RisanaLaCrostatata



# Torta pere e cioccolato

morbida e cremosa



## Procedimento

1) Foderare una teglia tonda con la pasta frolla al cioccolato (ricetta pagina 4)

2) Tritate il cioccolato fondente in piccoli pezzetti in modo da facilitare lo scioglimento, in un pentolino a fuoco lento scaldatelo con il latte vegetale, il bagno maria in questo caso non è necessario

3) In una ciotola unire l'olio, lo zucchero, l'uovo e il lievito e il cioccolato fuso con il latte.

4) Mescolare bene gli ingredienti, quindi incorporare la farina delicatamente, infine versate il composto nella teglia.

5) Immergere le 3 pere sbucciate, tagliare a quarti e poi a ventaglio nell'impasto, cospargere tutto con le mandorle e infornare a 180°

6) La torta dovrà rimanere croccante nei bordi e morbida all'interno... il tempo di cottura è quindi variabile, dipende da quanto la volete cremosa (circa 30-45 minuti).

## Ingredienti

- » **180 ml** di latte vegetale
- » **90 g** di farina
- » **80 g** di zucchero di canna
- » **45 g** di olio di semi BIO
- » **120 g** cioccolato fondente
- » **1 cucchiaino** di lievito
- » **mandorle** tritate qb
- » **3 pere**
- » **1 uovo**

## #TAG

#senzalatticini #pere  
#mandorle #cioccolato  
#RisanaLaCrostata



# Crostata alle fragole e crema al limone



## Procedimento

- 1) La ricetta della pasta frolla la trovate a pagina 2 di questo ebook.
- 2) Per la crema: in una ciotola stemperate con poco latte l'amido e lo zucchero di canna. Versate quindi in un pentolino con il restante latte, le bucce di limone e il succo.
- 3) Mettete sul fuoco e portate ad ebollizione, eliminate le bucce di limone, aggiungete quindi la curcuma per regalare alla crema il tipico colore giallo e fate raffreddare.
- 4) Foderate una teglia con la frolla, bucherellate il fondo e riempitela con dei legumi secchi. Infornate a 175° per 15-20 minuti.
- 5) Una volta che il guscio di frolla sarà pronto lasciatelo raffreddare, eliminate i legumi e stendete sulla base la marmellata di fragole, a seguire farcite con la crema al limone, livellate bene e ultimate con le fragole tagliate a fettine sottili.
- 6) Per lucidare il tutto potete spennellare un velo di gelatina o spolverare poco zucchero a velo.

## Ingredienti

- » **90 g** di amido di grano
- » **2** limoni (bucce)
- » **1** limone (succo)
- » **500 ml** di latte vegetale
- » **150 g** di zucchero di canna
- » **1 pizzico** di curcuma
- » **4 cucchiari** di marmellata di fragoline
- » fragole a piacere
- » gelatine o zucchero a velo per decorare

## #TAG

#light #vegan #senzalatticini  
#senzauova #senzaburro  
#RisanaLaCrostata



# Crostata ricotta e cioccolato

## al profumo di arancia



## Procedimento

1) Per la pasta frolla abbiamo usato la solita ricetta senza uova e senza burro (ricetta a pagina 2) con la buccia grattugiata dell'arancia al posto della bustina di tè e della cannella.

2) Per il ripieno: in una montate a mano con una frusta la ricotta, lo zucchero di canna e le uova.

3) Una volta ottenuto un composto omogeneo incorporate la farina, le gocce di cioccolato fondente e il liquore (a piacere, ci sta bene il limoncello)

4) Dopo averla fatta riposare in frigo stendete la frolla sottile, adagiate-la su un foglio di carta forno, foderate una teglia facendo aderire bene i bordi, tagliate l'eccesso con un mattarello infine bucherellate il fondo con una forchetta.

5) Versate il ripieno, risvoltate all'interno il bordo di frolla e infornate a 175° per 30 minuti circa.

## Ingredienti

» *pasta frolla all'arancia*

» **400 g** di ricotta

» **150 g** di zucchero di canna

» **2** uova

» **1 cucchiaino** di farina

» **80 g** di cioccolato fondente tritato

» **1 goccino** di liquore

» *buccia di un'arancia*

## #TAG

*#light #arancia #cioccolato  
#Pasqua #RisanaLaCrostata*



# Crostata rustica

## di zucchine e carote



## Procedimento

- 1) Foderate una teglia con la pasta che trovate a pagina 5.
- 2) Tagliate a fettine sottili sia le zucchine che le carote nel verso della lunghezza. Per rendere lo spessore delle verdure omogeneo è meglio usare una mandolina.
- 3) In una ciotola preparate la farcia mischiando, il formaggio spalmabile, va bene anche la ricotta, il grana, 1 uovo, sale, pepe ed erbe aromatiche.
- 4) Sul fondo della sfoglia mettete la farcia e iniziate ad arrotolare le fettine di zuccina e carota l'una attaccata all'altra. Non è un lavoro simpatico, ma l'effetto finale è garantito.
- 5) Infine spennellate leggermente con olio d'oliva e infornate a 180° fino a doratura.

## Ingredienti

- » **200 g** di formaggio spalmabile
- » **3 - 4** zucchine
- » **4** carote
- » **30 g** di grana
- » **1** uovo
- » erbe aromatiche
- » sale e pepe qb

## #TAG

#light #zucchina #carota  
#estate #RisanaLaCrostata



# Crostata salata

## agli asparagi selvatici



## Procedimento

1) Per la base della nostra quiche o torta salata, abbiamo usato la brisé ai semi (trovi la ricetta a pagina 7) o in alternativa potete preparare una brisé all'olio d'oliva.

2) In una ciotola mischiate, le uova, la ricotta, le erbe aromatiche, il peperoncino, la curcuma, il parmigiano, lo yogurt greco, l'olio extravergine di oliva e il sale.

3) Stendere uno strato sottile di impasto e disponetelo in una terrina precedentemente unta con un goccio d'olio.

4) Versate il composto con le uova all'interno e disponete sopra gli asparagi selvatici, potete usare anche quelli coltivati, in questo caso viste le dimensioni maggiori vi consigliamo di sbollentarli leggermente.

5) Infine ribaltate all'interno il bordo in eccesso e cuocete a 180° per 15-20 minuti (gli ultimi 2 minuti con il grill).

## Ingredienti

- » **250 g** di ricotta
- » **1 mazzetto** di asparagi
- » **50 g** di grana
- » **2** uova
- » **1 pizzico** di curcuma
- » **2 cucchiari** di yogurt greco
- » *olio evo a piacere*
- » *peperoncino*
- » *erbe aromatiche*
- » *sale qb*

## #TAG

#asparagi #ricotta #light  
#semi #RisanaLaCrostata



# Crostata alla crema e fragole



## Procedimento

1) Foderare una teglia con la pasta frolla (ricetta a pagina 3) e cuocere con un peso sopra (per es. legumi secchi) a 180° per 15 minuti circa.

2) Mettere a bollire il latte con la vaniglia e la buccia di limone.

2) In una pentola si impastano i tuorli con lo zucchero e successivamente si aggiunge la farina.

3) Una volta che il latte avrà preso bollore, lo si verserà nell'impasto poco alla volta e mescolando costantemente. Si fa cuocere la crema a fuoco lento fino a bollore.

4) Una volta che la crema si sarà raffreddata aggiungere sia il mandarinetto che la ricotta e montare per alcuni minuti con le fruste.

5) Trasferire la crema in una sac a posche e farcire il guscio di frolla decorando con le fragole tagliate a quarti.

## Ingredienti

- » 400 ml di latte vegetale
- » 75 g di zucchero di canna bianco
- » 60 g di farina
- » 3 tuorli
- » **mezza stecca** di vaniglia
- » 1 limone (buccia)
- » 1 bicchierino di limoncello o mandarinetto
- » 150 g di ricotta
  
- » 400 g di fragole

## #TAG

#senzaburro #fragole  
#crema #RisanaLaCrostata



# Crostatine al cioccolato

## con lamponi e mirtilli



## Procedimento

- 1) La ricetta della frolla al cacao la trovi a pagina 4
- 2) In una ciotola mescolate la farina con lo zucchero, l'olio e il latte, lavorando il tutto con una frusta per evitare che si formino grumi.
- 3) Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e unitelo al composto insieme al lievito.
- 4) Spolverate il piano da lavoro con della farina e stendete la frolla.
- 5) Ungete gli stampini per le 4 crostatine, rivestiteli con la frolla facendola aderire bene ai bordi e tagliate l'eccesso di pasta con il mattarello.
- 6) Bucherellate il fondo delle crostatine e disponeteci dentro qualche frutto (lamponi o mirtilli), verste il composto al latte e cioccolato senza arrivare all'orlo e infornate a 170° per 20 minuti.
- 7) Servite le crostatine ben fredde spolverizzate con un po' di zucchero a velo e qualche lampone o mirtillo fresco.

\*lievito: per dolci - dosi per 4 crostatine

## Ingredienti

- » **160 g** di zucchero di canna
- » **150 g** di farina
- » **400 g** di latte
- » **70 g** di olio di semi bio
- » **150 g** di cioccolato fondente
- » **2 cucchiaini** di lievito\*
- » **1-2 vaschette** di lamponi e mirtilli freschi

## #TAG

#senza uova #vegan  
#lamponi #cioccolato  
#RisanaLaCrostata



# Crostata raw

alle mandorle & frutti di bosco



## Procedimento

1) Riducete le mandorle in una farina finissima, aggiungete l'olio di cocco, 2 datteri, la crema di cocco e frullate fino ad ottenere un composto cremoso e soffice.

2) Prendete una pallina di frolla (ricetta a pagina 9) e aiutandovi con le mani fatelo aderire bene allo stampino, eliminando l'eventuale eccesso di impasto.

3) Lavate delicatamente la frutta e riducetela in purea insieme all'ultimo dattero. Passate la polpa dentro un colino per togliere i semi.

4) Versatela quindi dentro i gusci delle crostatine e lasciate rapprendere in forno a 115° finché la polpa di frutta inizierà a rapprendersi un po'.

5) Farcite le crostatine con la crema al cocco e lasciate raffreddare e riposare in congelatore per almeno 1 ora prima di servirle.

6) Quando vorrete presentarle toglietele delicatamente dallo stampo e decorate con un po' di frutta fresca sopra.

Dosi per 3 crostatine.

## Ingredienti

- » base raw alle mandorle
- » **130 g** di mandorle (ammollate e spellate)
- » **2 cucchiaini** di olio di cocco
- » **3 datteri** medjoul
- » **7 cucchiaini** di crema di cocco (la parte cremosa in sospensione nelle latte)
- » **1 vaschetta** di frutti di bosco a piacere

## #TAG

#cocco #datteri  
#mandorle #raw #lamponi  
#RisanaLaCrostata



# Torta Pasqualina

## con erbe di campo



## Procedimento

- 1) Per la pasta brisé trovi la ricetta a pagina 5
- 2) Per prima cosa si lessano le verdure in acqua salata, in due pentole differenti in quanto bietole e verdura di campo hanno cotture differenti.
- 3) Una volta cotte si strizzano molto bene per eliminare l'eccesso d'acqua, (è utile usare lo schiaccia patate per questa operazione) e si tagliano in piccoli pezzetti.
- 4) In una boule si impastano le verdure con il resto degli ingredienti e si foderà lo stampo con metà dell'impasto facendolo aderire ai bordi della teglia.
- 5) Si riempie la torta con il ripieno di verdure e si dispone l'uovo sodo al centro. Si chiude la torta con un sottile strato di pasta e si bucherella con una forchetta la superficie.
- 6) Infine si inforna a 180° fino a doratura (minimo 30 minuti).

## Ingredienti

- » 500 g di bietoline
- » 500 g di erbe di campo
- » 250 g di ricotta fresca
- » olio evo qb
- » 1 uovo sodo
- » erbe aromatiche
- » 1 pizzico di sale

## #TAG

#Pasqua #erbe di campo  
#RisanaLaCrostata



# Crostata integrale

## con patate e gorgonzola



## Procedimento

- 1) Pulite le patate e tagliatele con una mandolina a fettine sottilissime.
- 2) Stendete la pasta brisè integrale (ricetta a pagina 8) spolverando un po' di farina sul piano da lavoro e adagiatela nello stampo (se non è antiaderente oliatelo e infarinatelo).
- 3) Bucherellate il fondo della pasta brisè con una forchetta e mischiate in una ciotola la ricotta con il gorgonzola e le erbe aromatiche.
- 4) Spalmate sul fondo dello stampo una parte dei formaggi, quindi coprite con uno strato di patate e spalmate sopra la crema al formaggio rimasta, infine coprite anche l'ultimo strato con le patate a fettine disponendole in modo "disordinato".
- 5) Completate con una spolverata di sale e infornate a 180° per circa 40-50' (se volete gratinare meglio le patate gli ultimi 5' mettete l'impostazione grill).

## Ingredienti

- » brisè integrale
- » **350 g** di patate
- » **100 g** gorgonzola morbido
- » **100 g** di ricotta
- » sale
- » erbe aromatiche q.b.

## #TAG

#senza uova #senzaburro  
#patate #gorgonzola  
#RisanaLaCrostata



# Crostata Ratatouille

con base al pesto



## Procedimento

1) Spolverate un po' di farina sul piano da lavoro e stendete sottile la vostra brisè al pesto.

2) Adagiatela su un foglio di carta forno e disponetela in una tortiera abbastanza alta, facendo aderire i bordi allo stampo.

3) Tagliate a fettine sottili le verdure e conditele con un filo d'olio e sale in ciotole separate, questo vi aiuterà molto quando andrete a disporre le fettine nella tortiera.

4) Bucherellate il fondo della brisè con una forchetta e spalmate la panna di soia, quindi disponete le fettine di melanzana, zucchine e pomodori alternandole tra loro, partendo dall'esterno e andando verso l'interno.

5) Finite con un po' di sale, spezie e infornate a 180° per circa 45 minuti.

## Ingredienti

» *brisè al pesto*

» **1** zuccina

» **1** melanzana

» **10** pomodorini

» **2-3 cucchiaini** di olio evo

» **5 cucchiaini** di panna di soia

» *sale qb*

» *spezie qb*

## #TAG

*#senza uova #senzaburro*

*#ratatouille #vegan*

*#RisanaLaCrostata*



# CONTEST



## RisanaLa CROSTATA

I DIECI  
VINCITORI

# Crostatine BIO

## con pasta madre

Abbiamo scelto questa ricetta perchè è fatta con ingredienti molto particolari, sani e biologici, inoltre non ha il lievito per dolci, ma è fatta con la pasta madre e questa particolarità ci è piaciuta molto!



## Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti tranne farina, pasta madre, olio e sale, nel frullatore. Frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Passare il composto in una scodella, aggiungere la pasta madre ridotta in piccoli pezzi e con una frusta cercare di scioglierla il più possibile. Setacciare la farina ed aggiungere gradualmente il composto mescolando. Aggiungere il sale sempre mescolando ed in fine aggiungere l'olio a filo.

Otterrete un composto morbido e un po' appiccicoso, riponetelo in una bacinella oliata, coperto con pellicola, e fatelo riposare per un'ora al caldo (circa 28°C).

Riprendete l'impasto e fate una serie di pieghe, ungete leggermente il piano e le mani, sarà più facile se vi aiuterete con un tarocco.

A questo punto potete decidere se mettere l'impasto in frigo e continuare il giorno dopo oppure finire il lavoro.

Se mettete in frigo il giorno dopo, quando tirerete fuori l'impasto, lo dovrete far riposare per due ore al caldo poi potrete proseguire come con una crostata tradizionale, solo che prima di infornare lasciate riposare al caldo per circa 3 ore.

Se invece volete proseguire fate riposare l'impasto al caldo per un'altra ora, quindi procedete a stendere e guarnire, prima di infornare fate riposare per 3 ore. Infornare in forno statico a 170 C° per circa 25-30 minuti (dipende dal forno)

## I VINCITORI: 1° premio



### Samuele Rossini

Calsse 1975, sono da sempre attento ai cibi sani, difficilmente riesco a seguire una ricetta, la mia passione sono i lievitati con pasta madre e anche quando non è prevista, io ce la metto lo stesso! Dopo tanti esperimenti...

[vedi la ricetta qui](#)

## Ingredienti

- » 300 g farina Enkir
- » 160 g malto di miglio
- » 100 g latte vegetale
- » 100 g pasta madre
- » 100 g frutta secca mista
- » 30 g di olio di germe di mais
- » 35g succo di agave integrale
- » 30 g di Kuzu
- » 15 g semi di chia
- » 5 g semi di lino
- » 1 arancia scorza e succo
- » un pizzico di sale
- » vaniglia in polvere qb
- » marmellata qb

## #TAG

#vegan #senzalatticini  
#senza uova #pastamadre  
#RisanaLaCrostata



# Crostata di melone con crema al porto

Questa ricetta è piaciuta in particolarmente ad Alessia Taffi (la nutrizionista che ci ha aiutato nella scelta delle ricette) sia per la golosità della crema al porto che per la facilità della realizzazione della ricetta.



## Procedimento

Per la frolla mettere tutti gli ingredienti in una ciotola ed impastare fino ad ottenere un panetto abbastanza liscio, coprire con pellicola e far freddare il frigo almeno una mezz'ora, proprio come una tradizionale frolla fatta con uova e burro.

Tirare fuori dal frigo e stendere aiutandosi o con la farina o con due fogli di carta forno, rivestire la tortiera ( la dose è per una tortiera diametro 26-28 quindi grande) e cuocere "in bianco" a 180° per 20 minuti, aiutandovi con un foglio di carta forno e dei pesetti come legumi secchi o riso o palline di argilla che serviranno a mantenere la forma del guscio durante la cottura, gli ultimi 5 minuti di cottura rimuovere il foglio di carta forno con i pesetti. Sforare e far freddare

Per la crema mettere la frumina, lo zucchero di canna e la curcuma in un pentolino, unire a filo il latte ed il porto avendo cura di mescolare con una frusta per non creare grumi.

Cuocere a fuoco dolce sempre girando fin quando non addensa, togliere dal fuoco e travasare in un recipiente di vetro, lasciar intiepidire.

Completare la crostata farcendo il guscio con la crema e le fette di melone infine coprire con gelatina la frutta.

## I VINCITORI: 2° premio



### Silvia Gagliardini

Sono curiosa per natura quindi mi piace provare ed è per questo che nel mio blog troverete un po' di tutto, dal piatto tradizionale a quello salutare...

<http://chiacchierefornelli.blogspot.it/>

## Ingredienti

- » **300 g** di farina di farro integrale
- » **80 g** di zucchero di canna
- » **80 ml** di olio di girasole
- » **80 ml** di latte vegetale
- » **2 cucchiaini** di lievito
- » vaniglia qb
  
- » **450 ml** di latte di mandorla
- » **50 ml** di Porto
- » **40 g** di frumina
- » **40 g** di zucchero di canna
- » **1 cucchiaino** di curcuma
- » melone

## #TAG

#vegan #senzalatticini  
#porto #melone  
#RisanaLaCrostata



# Cuoricini Linzer

## e composta di mirtilli rossi

Questa ricetta ci è piaciuta sia per le farine usate nella frolla (farro e grano saraceno), sia perchè Alice ha usato la crema di nocciole come fonte grassa al posto del burro e non ha usato altri olii.



**I VINCITORI: 3° premio**



**Alice Grandi**

Tutto è iniziato quando ero piuttosto piccola, sfornare torte e biscotti era uno dei miei passatempi preferiti...poi le mie abilità in cucina si sono estese anche alle altre portate di un menù, grazie agli insegnamenti...

<http://www.ricettevegolose.com/>

## Procedimento

Miscelate insieme le farine con lo zucchero, il pizzico di sale e il bicarbonato; aggiungete la crema di nocciole (o le nocciole tritate finissimamente fino a formare una pasta) e la scorza di limone grattugiata. Iniziate a impastare con la punta delle dita fino a formare un composto sabbioso con grosse briciole.

Continuate a impastare con le mani aggiungendo acqua o latte di soia a poco a poco, fino a formare un impasto liscio e compatto che metterete a riposare in frigorifero per una mezz'oretta.

Trascorso il riposo riprendete l'impasto, dividetelo in 4 parti e formate le crostatine; volendo si può anche fare una crostata unica.

Farcite le basi con la composta di mirtilli e cuocetele in forno già caldo a 180°C per 15 minuti (se fate una crostata unica, ce ne vorranno 20-25).

Sfornate, lasciate raffreddare...e gustate insieme alle persone a cui volete veramente bene

Sostituire la farina di farro con la farina di riso per la versione gluten free

## Ingredienti

- » **100g** di farina di grano saraceno
- » **50g** di farina di farro
- » **1 pizzico** di sale
- » **1/2 cucchiaino** di bicarbonato
- » **25g** di zucchero di canna
- » **buccia di 1/2** limone
- » **25g** di crema di nocciole
- » latte di soia o acqua q.b.
  
- » **200g** di composta di mirtilli rossi (100% frutta)

## #TAG

#vegan #senzalatticini  
#senza uova #mirtilli  
#RisanaLaCrostata



# Crostata di lamponi e crema pasticcera al cocco

*Bellissima questa crosta alla crema pasticcera e lamponi, sicuramente la dolcezza della crema si sposerà perfettamente con il gusto dei lamponi, bello anche lo stampo a forma di cuore.*



## Procedimento

- Per la frolla: in una ciotola capiente unite gli ingredienti secchi, poi aggiungete l'olio e lavorate l'impasto a mano. Ottenuta una "poltiglia" appiccicosa, aggiungete poco a poco il latte di soia e continuate la lavorazione sul piano da lavoro precedentemente infarinato. Non occorre usare tutto il latte, regolatevi in base alla consistenza raggiunta. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigo per almeno 20/30 minuti.

- Per la crema: in una pentola versate la farina di riso, lo zucchero di canna e la curcuma, mescolateli con una frusta. Aggiungete il latte di riso e cocco e il latte di soia, quindi accendete il fornello e mescolate senza interruzione a fuoco medio-basso, finché la crema non si sarà addensata al punto giusto. Lasciatela raffreddare per farla rassodare completamente. Passati i 30 minuti, riprendete l'impasto dal frigo, infarinate il piano da lavoro e stendete la pasta fino a raggiungere uno spessore di circa 2 mm. Rivestite la vostra crostatiera, praticate dei buchi sul fondo con una forchetta e infornate a 175°C per 20 minuti circa.

Una volta sfornata, fate raffreddare la frolla, dopodiché farcitetela con la crema pasticcera e ricoprite la superficie con golosi lamponi. Voilà!

## I VINCITORI



### Jules Bateman

Mi chiamo Giulia, ma il mio soprannome è ormai Jules, ho vissuto già 30 primavere (ahimé) e sono veg\* da parecchi anni. Ho aperto questo blog perché da quando ho smesso di mangiare carne, nel tempo, mi sono...

[www.guidagalatticapervegetariani.info](http://www.guidagalatticapervegetariani.info)

## Ingredienti

### Ingredienti per la frolla:

- » 300 g farina integrale
- » 150 g zucchero di canna
- » un cucchiaino di lievito
- » un pizzico di sale
- » 1/2 bicchiere olio di girasole
- » 1 bicchiere di latte di soia

### Ingredienti per la crema

- » 600 ml latte di riso & cocco
- » 200 ml latte di soia
- » 50 g di farina di riso
- » 100 g zucchero di canna
- » un cucchiaino di curcuma

## #TAG

#vegan #senzalatticini  
#senza uova #lamponi  
#RisanaLaCrostata



# Crostata senza...

## con marmellata alle fragoline

*Una semplice crostata alla marmellata, l'abbiamo scelta perchè è bellissima, nessuno direbbe che è un dolce vegan, con questa marmellata lucida e fresca nonostante sia cotta insieme alla frolla.*



## Procedimento

Lavorare velocemente tutti gli ingredienti utilizzando l'impastatore, quindi formare una palla, avvolgerla nella pellicola e riporre in frigo per almeno 30 minuti.

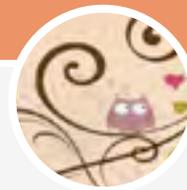
Quindi stendere l'impasto su una spianatoia infarinata, tenendone da parte un pezzetto per le strisce.

Se l'impasto risulta un po' appiccicoso aggiungete un po' di farina.

Disporre l'impasto in una tortiera per crostate di quelle con il fondo smontabile come quello di Guardini, bucherellare l'impasto, distribuirvi sopra la marmellata e decorare con le strisce di impasto.

Infornare a 170° per 30-40 minuti circa.

## I VINCITORI



**Laura**

Fin da piccola amavo guardare la mamma e le nonne impastare e rimanevo incantata nel vederle cucinare. Con il mio Manuale di Nonna Papera ho fatto i primi passi. Con il tempo pasticciare tra i fornelli è diventata una...

<http://idolcidilaura.blogspot.it/>

## Ingredienti

- » **260 g** di farina di farro
- » **140 g** di zucchero di canna
- » **40 g** di olio di oliva
- » **35 g** di olio di semi
- » **70 g** di acqua
- » **6 g** di lievito per dolci
- » **1 bacello** di vaniglia
- » *confettura di fragole*

## #TAG

#vegan #senzalatticini  
#senza uova #fragoline  
#RisanaLaCrostata



# Crostata alle fragole e frolla alle carote

Questa ricetta ci è piaciuta perchè è molto particolare sotto tanti unti di vista, il burro di cocco come ingrediente grasso al posto del burro, nella frolla, insieme alle carote, infine l'uso della stevia come dolcificante.



## Procedimento

Lavorate il burro di cocco con la stevia e poi aggiungete l'uovo. Otterrete una crema morbida, aggiungete gradatamente la farina e infine le carote grattugiate finemente.

Impastate fino ad ottenere una frolla morbida e compatta, lasciate riposare in frigo per almeno un'ora.

Nel frattempo, preparate la crema, fate scaldare il latte di mandorle in un pentolino e in una ciotolina sbattete l'uovo con la stevia e la fecola.

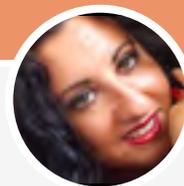
Quando il latte di mandorle sarà caldo, aggiungete il composto d'uovo e mescolate accuratamente per non formare grumi. Appena la crema si addenserà, spegnete il fuoco.

Trascorsa l'ora, stendete la frolla e disponetela nello stampo creando delle pareti un po' alte per poter contenere la crema.

Versate la crema tiepida all'interno della frolla e fate cuocere in forno a 180° per circa 40 minuti.

Lasciate raffreddare e poi decorate con fragole fresche, scaglie di cocco e alcuni lamponi ( il contrasto è davvero delizioso).

## I VINCITORI



**Alessandra**

Sono Alessandra, classe 1983, di origine calabrese. Vivo da anni in Trentino Alto Adige, convivo da 5 anni con un dolce compagno e a settembre 2011 siamo diventati mamma e papà di una splendida bambina di nome Linda.

<http://www.dolcementeinventando.com/>

## Ingredienti

### Ingredienti per la frolla:

- » **150 g** di burro di cocco
- » **180 g** di carote grattugiate
- » **1** uovo
- » **320 g** di farina 00
- » **80 g** di stevia

- » **300 g** di latte di mandorle
- » **1** uovo
- » **45 g** di fecola di patate
- » **25 g** di stevia

» fragole scaglie di cocco essiccato e lamponi

## #TAG

#senzalatticini #fragole  
#stevia #carote  
#RisanaLaCrostata



# Ci sono piaciute anche...



## CROSTATATA DI FARRO ALLA ZUCCA

di Pane Libri e Nuvole

Crostata al farro, ingrediente privilegiato in questo contest, la ricetta ci è piaciuta perchè la frolla è fatta con olio extravergine di oliva e soprattutto per l'uso della zucca. La ricetta è piaciuta in particolare a Prometeo Urbino per originalità e gusto!

[Vai alla ricetta >](#)



## CROSTATINE AI MIRTILLI

di Simo Love Cooking

Belle queste crostatine e sicuramente golosissime, cioccolato & mirtilli è un accoppiamento azzeccato! Ci sono piaciute in particolare per la frolla che è fatta con lo yogurt al mirtillo, la troviamo un'idea molto originale!

[Vai alla ricetta >](#)



## TRIS DI CROSTATINE VEG

di Ilenia Tolkun

Non una, non due, ma ben 3 ricette, per questo tris di crostatine, tutte sane, tutte golose. Ricetta piaciuta in particolare a Lori, esperta di cucina vegetariana e vegana, che le ha scelte perchè le dimensioni mignon che le rendono molto invitanti, perfette per i buffet o le feste di compleanno.

[Vai alla ricetta >](#)



## CROSTA CON CREMA PASTICCERA

di Paola Dotti

Crostata di farro crema pasticcera e fragole fresche, tutto completamente vegetale! La ricetta di Paola ci è piaciuta perchè è semplice da realizzare e assolutamente golosa, nella sua semplicità!

[Vai alla ricetta >](#)

# Crostata di farro integrale

CONTEST

Se vi piace il farro o in generale i sapori veri, quelli autentici, dovete assolutamente andare a visitare il blog di RicetteFarro, da dove abbiamo preso (tra le tante) la ricetta di questa bellissima crosta...



## Procedimento

1. Tirare fuori dal frigo il burro e lasciarlo ammorbidire;
2. In una ciotola versare la farina, lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, l'essenza di vaniglia, le uova e il burro. Lavorare l'impasto finché non risulterà compatto ed elastico;
3. Riporre in frigo per 1 ora;
4. Passata l'ora tirare l'impasto fuori dal frigo, prenderne più della metà e con l'aiuto del matterello stenderlo per andare a ricoprire lo stampo precedentemente imburato e infarinato;
5. Versare la marmellata;
6. Prendere la restante pasta frolla e stenderla con il matterello, una volta fatto bisogna ricavarne delle strisce che adageremo sopra la marmellata;
7. Preriscaldare il forno a 180° e cuocere per 30 min.

## LO SPONSOR



### Prometeo Urbino

Prometeo nasce nel 1991 come azienda di produzione e trasformazione di cereali, legumi biologici. Il farro dicocco è stato da sempre il cereale prediletto sul quale l'Azienda si è totalmente concentrata...

<http://www.prometeourbino.it/>

## Ingredienti

PER LA PASTA FROLLA:

- » **350 g** di farina di farro monococco
- » **2 uova** intere + **1 tuorlo**
- » **130 g** di burro
- » **120 g** di zucchero di canna
- » *essenza alla vaniglia*
- » **1 limone** non trattato

PER IL RIPIENO:

- » **1 vasetto** di marmellata

## #TAG

#sponsor #integrale  
#marmellata #farro  
#RisanaLaCrostata



# Elenco di tutti gli altri partecipanti

- Crostata alla frutta e crema pasticcera | Ricetta di Alessia Campagnoli
- Crostata al doppio cioccolato ed arancia | Ricetta di Dany Punto e Basta
- Crostata light con crema di yogurt | Ricetta di Serena Moscardelli
- Crostata salata di mais agli asparagi | Ricetta di Pane libri e nuvole
- Crostata Amor di Fichi | Ricetta di Vegan Officina
- Ricetta Crostata ai frutti di bosco | Ricetta di Vegan Officina
- La crostata del sole | Ricetta di Pasticci & Pasticcini di Mimma
- Crostata fragole e lemon curd | Ricetta di Tiziana Veg Annicchiarico
- Crostata integrale zucchine e patate | Ricetta di Debora Sellese
- Crostata della nonna | Ricetta di Sabrina in Cucina
- Crostata glutefree di mela e zucca | Ricetta di Pasticci & Pasticcini di Mimma
- Crostata di fichi e crema di mandorle | Ricetta di Pasticci & Pasticcini di Mimma
- Crostata di mele e granella di pistacchio | Ricetta di In cucina con Gianna
- Crostata della nonna | Ricetta di Nilly nilly
- Tortine al profumo di mela | Ricetta di Pasticci & Pasticcini di Mimma
- La crostata vegan cuore morbido di mela | Ricetta di Serena Moscardelli
- Crostata salata con carciofi, asparagina e patate | Serena Moscardelli
- Crostata morbida alla frutta | Ricetta di Dolce-salatoconlucia
- Crostata di frolla all'olio e marmellata | Ricetta di Giochi di zucchero
- Tartellette con ratatua e crescenza | Ricetta di Baciccinacucina
- Crostata di ricotta Black & White | Ricetta di Crema e panna
- CROSTATA PRIMAVERA | Ricetta di Tiziana Veg Annicchiarico
- Crostata ai carciofi | Ricetta di Tiziana Veg Annicchiarico
- Crostata alle pere e crema al cioccolato | Ricetta di Crema e panna
- Crostata di riso cremosa | Ricetta di Chiara-passion
- Crostata con frolla al miele | Ricetta di Crema e panna
- Crostata con crema e amarene sciropate | Ricetta di Crema e panna
- Crostata al cioccolato | Ricetta di Tiziana Veg Annicchiarico
- Crostata Bounty | Ricetta di Simo's Cooking
- Crostata gluten free alle fragole | Ricetta di Tiramiblù
- Crostata integrale al miele senza uova | Ricetta di Il Risotto Perfetto
- Crostata di mele e fragole | Ricetta di Pasticciando insieme
- Crostatine di alchechengi e frutti della passione | Ricetta di Clelia Dessì
- Crostata crumble nutella e pere | Ricetta di Cucchiaino & mattarello
- Crostata alle ciliegie | Ricetta di Chez Chizzi
- Crostata con bavarese e amarene | Ricetta di acqua e farina-sississima

# Elenco di tutti gli altri partecipanti

Crostata al limone | Ricetta di Tiziana Veg Annicchiarico

Crostatine integrali con marmellata di arance | Ricetta di La cucina dello stivale

Crostata Frangipane | Ricetta di dolci pasticci

Crostata di frutta | Ricetta di Xsenia Santorelli

Crostata con ribes e crema pasticcera | Ricetta di ilnuovopiaceredeisensi

Crostata di fragole e crema all'arancia | Ricetta di Cannella Amore & Fantasia

Pizza di carne | Ricetta di sabrina in cucina

Cestini di frolla al cacao con mousse di fragole | Ricetta di Serena Moscardelli

Crostatine al pistacchio e lamponi | Ricetta di Un pinguino in cucina

Crostata fragole e mascarpone | Ricetta di peperone verde

Crostata di fragole | Ricetta di "La cucina della porta accanto"

Mini crostatine sbriciolate | Ricetta di "Zucchero Fondente"

Crostatine di frolla alla soia con marmellata | Ricetta di "La cucina della porta accanto"

CROSTATINE AL LEMON CURD | Ricetta di CHE DOLCE FAI?

Le crostatine alle fragole | Ricetta di Vaniglia & Pistacchio

Crostata con ganache al cioccolato e fragole | Ricetta di "La Cucina dello Stivale"

Crostata di grano saraceno e amarene | Ricetta di La Cucina dello Stivale

Crostat al limone e yogurt | Ricetta di A TUTTA CUCINA

Crostata con patate e ricotta | Ricetta di Battuffolando

Crostata dolce di zucca | Ricetta di Battuffolando

Crostatine alle verdure | Ricetta di Peperoncino verde

Crostatine fragole menta | Ricetta di Farina di Gio

Mini Tartellette al Cocco SuperFragolose | Ricetta di Simo's Cooking

Crostata light con crema e fragole | Ricetta di Dolce salato con Lucia

Crostata farro e lamponi | Ricetta di Sfizi e capricci

Crostata integrale al miele e fragole | Ricetta di Profumi speziati... by Sara

Crostata con cioccolato e fragole | Ricetta di Peperone verde

Crostata lemon curd e fragole | Ricetta di Veronica Lubello

Crostatine alla crema di pistacchio e fragole | Ricetta di Smiles Beauty and More

Crostata di mele alla crema di vaniglia | Ricetta di Ricettevegolose

Crostata di mirtilli e nutella | Ricetta di Brontolo in pentola

Crostata Cioccolato e kiwi | Ricetta di Tiziana Veg Annicchiarico |

Crostatine con crumble | Ricetta di Brontolo in pentola

Crostata di mele e meringa | Ricetta di Brontolo in pentola

# Prometeo Urbino

## dal 1991



## L'azienda

L'Azienda ha sede ad Urbino dove sono ubicati gli impianti di trasformazione e di selezione del seme, le strutture di stoccaggio della materia prima, del semilavorato e dei prodotti finiti.

La struttura è in continuo ampliamento al fine di aumentare gli standard di qualità, migliorare l'organizzazione del lavoro e rispondere al meglio alle richieste del mercato.

La produzione della materia prima è affidata ad aziende agricole di fiducia di Prometeo, dietro contratto di coltivazione.

La sede urbinata consente a Prometeo di operare in un territorio ben ancorato alle tradizioni agricole del Centro Italia e nello stesso tempo essere agevolmente collegata con le aree più intensamente commerciali del Nord.

É soprattutto ai produttori agricoli delle regioni centrali, in aree particolarmente vocate, per lo più zone di alta collina, dove è rimasta salda la cultura e la coltura del farro, che Prometeo si rivolge per il suo fabbisogno.

Prometeo segue con gli agricoltori tutto il ciclo colturale al fine di garantire il miglior risultato produttivo e qualitativo, organizza lo stoccaggio, il conferimento del prodotto e la sua trasformazione, garantendo la completa tracciabilità di tutto il processo.

Tale modello produttivo è l'unico sostenibile per la produzione agricola e nello stesso tempo l'unico in grado di fornire garanzia al consumatore.

I prodotti biologici, infine, sono controllati e certificati, dall'acquisto...



## Contatti

### **Prometeo srl**

Via Metauro, 10 - Zona Artigianale di Canavaccio - Urbino (PU)

Tel. +39.0722.53520

Fax +39.0722.53521

### **Direzione**

[info@prometeourbino.it](mailto:info@prometeourbino.it)

### **Amministrazione**

[roberto@prometeourbino.it](mailto:roberto@prometeourbino.it)

### **Segreteria**

[milva@prometeourbino.it](mailto:milva@prometeourbino.it)

[valentina@prometeourbino.it](mailto:valentina@prometeourbino.it)

### **Export**

[cristiano@prometeourbino.it](mailto:cristiano@prometeourbino.it)

### **Web**

<http://www.prometeourbino.it/>





A tutti un sano e goloso  
Grazie!

Il Goloso Mangiar Sano

*di Elisabetta & Federica Pennacchioni*

[www.ilgolosomangiarsano.com](http://www.ilgolosomangiarsano.com) - [info@ilgolosomangiarsano.com](mailto:info@ilgolosomangiarsano.com)