



12 persone

INGREDIENTI

FROLLA INTEGRALE

Farina integrale
Farina 00
Fecola di patate
Burro
Uovo
Zucchero di canna o miele
Scorza di limone
Lievito per dolci

TORTA DA 12 PAX

g 150
g 100
g 50
gr 150
g 54
g 100
q.b.

MOUSSE AI LAMPONI

Lamponi
Colla di pesce
Meringa italiana
Panna montata

TORTA DA 12 PAX

g 200
g 7
g 125
ml 180

GELÈ

Zucchero a velo
Colla di pesce
Succo di lime
Acqua
Colorante giallo

g 40
g 15
n 2
ml 110
q.b.

Torta di lamponi con frolla integrale

Amira, Aya E. (G. Fumagalli – Casatenovo)



70

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

MOUSSE AI LAMPONI: Realizzare la meringa. Frullare i lamponi e setacciare. Ammorbidire la colla di pesce sciogliendola a fuoco basso e versarla a filo nella purea leggermente riscaldata. Quando si raffredderà incorporare delicatamente la meringa. Aggiungere infine la panna.

FROLLA: In un recipiente unire la farina con il burro e fare la sabbatura a mano. Unire tutti gli altri ingredienti. Quando si forma un impasto omogeneo e liscio, coprire con la pellicola e lasciar riposare l'impasto in frigo per 30 minuti. In forno 170°C per 15/20 minuti.

GELÈ: Spremere il lime e filtrare il succo. Unire al succo lo zucchero a velo, l'acqua con un pochino di colorante e mescolare. Fate sciogliere la gelatina in acqua bollente dopo averla ammollata in acqua fredda. Unire il succo di lime e mescolare. Lasciare in frigo/abbattitore per almeno 20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

ALLA CIECA: consiste nel riempire la crostata con i legumi secchi o riso ma non si fa per tutta la cottura, si toglie dopo 8 minuti circa.

ALLERGENI

Glutine, cereali, uovo.

VALORE ENERGETICO

309 kcal/PORZIONE

COSTI

1 PAX = 2,65 EURO 4 PAX = 10,60 EURO

FATTORI NUTRITIVI

LAMPONE: il più completo dal punto di vista nutrizionale per il buon contenuto di fibre, vitamine (vitamine del gruppo B, E, ma soprattutto Vitamina C e K) e sali minerali (potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro).

FARINA INTEGRALE: rispetto alla farina bianca apporta quantità maggiori di fibre, proteine (a medio valore biologico), vitamine (idrosolubili e liposolubili), acidi grassi (prevalentemente insaturi - polinsaturi) e ceneri (sali minerali).

LIME: È molto ricco in potassio, calcio e fosforo. Molte delle proprietà del lime derivano dagli antiossidanti di cui è ricco: Vitamina C, Vitamina E, polifenoli e terpeni che proteggono il cuore, riducono il colesterolo e i trigliceridi.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

LAMPONE: Tra le sue proprietà c'è quella di essere d'aiuto al nostro cuore perché è protettivo per i vasi sanguigni prevenendo l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

FARINA INTEGRALE: contiene un elevato contenuto di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti utili nel prevenire l'insorgenza di patologie cronico-degenerative quali diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.

LAMPONI SELVATICI: è sufficiente fare una passeggiata in montagna per trovare i lamponi ai bordi dei sentieri.

Livigno, Tirano, Grosio, Isolaccia, Bormio: sono tutte zone della Valtellina perfette per la raccolta.

STAGIONALITÀ

La stagionalità dei lamponi in Italia va da maggio a ottobre.