

#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

Crostata di Frutta



**TEMPO DI
PREPARAZIONE**

90 minuti



**TEMPO DI
COTTURA**

15/20 minuti



PORZIONI

16 Persone



**PREPARATA
DA**

Francesco Ragone 4°H
prof. P. Maggiore



Moscadello di
Montalcino doc

La crostata è forse uno dei dolci più antichi della cucina italiana, per molti è il dolce dell'infanzia, che ricorda momenti come le crostate della nonna o della mamma e per altri è un dolce che si è imparato ad apprezzare col tempo essendo simbolo di dolcezza, genuinità e semplicità. Esistono molti tipi di crostate, da quelle salate a quelle dolci create basandosi sui propri gusti e sulle proprie emozioni e soprattutto svagandosi sulle decorazioni in superficie che siano strisce di pasta frolla o frutta e altre volte anche un mix di entrambi.

Ingredienti

Per la pasta frolla "sabbiaia"

600g di burro da frigo

Buccia di arancia

Vanillina

500g di farina setacciata

200g di zucchero a velo

Per la farcia:

500ml di latte

125 ml di panna fresca

Succo di limone o vaniglia

94g di tuorli

187g di zucchero

56g farina o amido di mais

Per la gelatina:

Colla di pesce paneagneli

Preparazione

- 1 Sabbiare(fino a rendere come sabbia)in planetaria burro a tocchetti e farina con la buccia di arancia, limone e vanillina, aggiungere I tuorli e fare tre giri nella planetaria e infine aggiungere lo zucchero a velo e finire di amalgamare(è già pronta all'uso);
 - 2 Bollire insieme il latte, la panna fresca e il succo di limone, a parte montare tuorli e zucchero, dopodichè incorporare la farina. aggiungere il composto bollente a filo nel composto sabbiaio rendendolo senza grumi, dopodichè riscaldare il tutto a fiamma lenta e mescolare continuamente fino al raggiungimento della giusta consistenza;
 - 3 Stendere l'impasto con uno spessore di circa 6mm e foderare uno stampo per crostate imburato e infarinato di 28cm, cuocere a 180° per 15/20 minuti, una volta cotto far raffreddare;
 - 4 Inserire la crema nella base di pasta frolla dopodichè sbizzaritevi nel posizionare la frutta sulla superficie della crostata;
 - 5 Se si preferisce aggiungere in superficie la gelatina per rendere la crostata più accattivante è possibile prepararla semplicemente con la colla di pesce paneagneli seguendo il procedimento sulla bustina.
- N.B.**
- kiwi e ananas non possono essere usati con la gelatina poichè contengono un enzima che scioglie la gelatina.
 - La sabbiaitura migliora la lavorabilità e la consistenza della frolla.

Valori Nutrizionali

La crostata di frutta non è solo ricco di carboidrati ma anche di vitamine e sali minerali che vanno man mano arricchendosi con l'aggiunta di frutta sulla superficie della crostata, basti pensare che le fragole utilizzate apportano complessivamente a 270mg di vitamina C e la banana utilizzata(mezza) apporta a 3,5mg di calcio, 14mg di fosforo e vitamina B1/B2 0,03g. (Ho ridotto le dosi e ho usato uno stampo da 18cm)

Per non parlare di molte altre vitamine, Sali minerali, omega-3 che contengono e che contiene altra frutta.

Valori nutrizionali crostata base (g):

Tot. Kcal: 9013	Per porzione: 563,3	Per 100g: 384,2
Tot. Grassi: 593	Per porzione: 37,1	Per 100g: 25,3
Tot. Zuccheri: 435	Per porzione: 27,2	Per 100g: 18,6
Tot. Proteine: 101	Per porzione: 6,3	Per 100g: 4,3