



---

## TARTELLETTE DI SEGALE CON POMODORINI CONFIT

(vegan, senza glutine)

### **Pomodorini confit**

pomodorini datterini o ciliegini  
olio extra vergine d'oliva  
sale integrale  
origano  
fieno greco (o altra spezia che vi piace o anche niente)  
zucchero di cocco (io avevo questo ma zucchero di canna integrale va benissimo)  
pepe nero

Ho tagliato in due i pomodorini e li ho messi sulla placca del forno, cosparsi col sale, le spezie, lo zucchero e un filo d'olio e cotti in forno caldo a 150 gradi per un'oretta. Sarebbe meglio cuocerli a fuoco più basso più a lungo, potendo.

Si tengono da parte e oltre che per le tartellette si possono usare sulla pasta, sui cereali, in panini, bruschette, sbizzarrendosi perch sono buonissimi.

### **Tartellette di frolla di segale**

250 g di farina di segale o altra farina che preferite (io avevo questa, del Mulino Marino)  
100 ml di olio extra vergine d'oliva  
100 ml di acqua bollente  
mezzo cucchiaino di sale fino integrale  
un quarto di cucchiaino di bicarbonato  
pomodorini confit  
lievito alimentare in scaglie

Ho messo in una ciotola la farina, il sale, il bicarbonato, ho aggiunto l'olio, amalgamato, poi aggiunto l'acqua bollente, mischiato con le mani (attenti a non scottarvi) e poi ho impastato pochissimo, giusto per amalgamare bene il tutto. Il bello di questo impasto è che si fa in un attimo e si inforna subito, non ha bisogno di riposo.

Ho steso con le dita nelle formine da tartelletta (senza ungere perchè l'impasto è già parecchio unto), ho messo sopra i pomodorini confit e cosperso di lievito alimentare in scaglie, che oltre ad avere notevoli proprietà nutritive ha anche un buon sapore leggermente salato che ricorda il formaggio.

Ho infornato per mezz'oretta a 180 gradi.

Sono buone appena fatte ma anche fredde e anche il giorno dopo.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/tartellette-segale-pomodorini-confit/>