

## TARTELLETTE SEMINTEGRALI CON BROCCOLI E PINOLI

**110 gr di farina di tipo 2**  
**110 gr di farina integrale di farro**  
**3 cucchiaini di olio e.v.o.**  
**1 cucchiaino di semi di papavero**  
**1 uovo**  
**1 presa di sale rosa**

1 broccolo  
1 spicchio d'aglio  
olio e.v.o.  
pinoli  
semi di anice  
sale rosa

*tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici*

Ho impastato tutti gli ingredienti della pasta, formato una palla e messo a riposare a temperatura ambiente per un paio d'ore.

Ho tagliato sottili i broccoli a fettine di circa 2 millimetri, anche il torsolo, ho scaldato l'olio con l'aglio e l'anice (se volete potete mettere anche un po' di peperoncino e altre spezie), ho aggiunto il broccolo e i pinoli, salato e fatto cuocere 2 minuti non di più. Potete anche usare solo le cimette e lasciare il torsolo per altre preparazioni con cotture leggermente più lunghe, o cuocere di più, a me piace croccante.

Ho unto le formine e steso con le dita l'impasto alto circa 3 millimetri. Sopra ho messo i broccoli e i ritagli tagliati a forma di stella.

Ho messo in forno caldo, a 180 gradi, per mezz'oretta. Appena tolte ho lucidato con un cucchiaino d'olio ciascuna. Si mangiano fredde, sono più buone.

