

Frolle all'olio con crema di zucca e di yogurt

Pasta Frolla (per 12 tartellette)

150 gr. di farina 00 oppure di kamut
50 gr. di zucchero
50 gr. di olio d'oliva freddo di frigo
1 tuorlo
1 pizzico di sale
acqua fredda q.b.

Si impastano gli ingredienti velocemente e si mette in frigo avvolta da pellicola per almeno mezz'ora, poi si stende e si cuoce in forno negli stampini a 180° per un quarto d'ora circa.

Crema alla zucca

400 gr. circa di zucca cotta al vapore
1 cucchiaio di fruttosio
una presa di anice pestato
un pezzetto di stecca di vaniglia aperto
50/60 ml. circa di latte
un quarto di cucchiaino di agar agar

Cuocere un quarto d'ora la zucca schiacciata o frullata, con la vaniglia, l'anice, il fruttosio. Poi aggiungere il latte e l'agar agar e cuocere ancora 10 minuti.

Crema allo yogurt

125 ml. di yogurt intero
mezzo cucchiaino di agar agar
due cucchiaini di succo d'acero

Cuocere a fuoco basso una decina di minuti lo yogurt con l'agar agar, poi unire il succo d'acero. Aspettare che le creme si siano intiepidite e leggermente rassodate prima di farcire.



con zucchero integrale + crema di zucca e vaniglia

