

# Crostata primavera

## Preparazione salata da 10 blocchi



## Ingredienti

### Pasta

- Gr. 90 farina di lupini (3mbP – 4mbC – 2mbG)
- Gr. 52 farina di farro Spelta (4mbC)
- 1 cucchiaino raso sale
- 1 albume (1/2mbP)
- 1 uovo intero (1mbP – 1mbG)
- gr. 3 olio extravergine d'oliva (1mbG)
- gr. 95 formaggio Linessa (1e1/2mbP)
- ½ bustina lievito istantaneo per pizza

### Ripieno

- ml. 250 brodo vegetale senza glutammato (n.c.)
- Gr. 320 cavolo cappuccio verde pulito (1mbC)
- Gr. 80 cipolla (1/2mC)
- Gr. 9 olio extravergine d'oliva (3mbG)
- Aglio in polvere q.b.
- Gr. 50 prosciutto crudo sgrassato (2mbP – 1 mbG)
- gr. 10 Parmigiano Reggiano grattugiato (1/2mbP – 1/2mbG)
- 2 cucchiai vino bianco (n.c.)

## Besciamella

- Gr. 40 ricotta magra (1/2mbP – 1/2mbG)
- 1 cucchiaino raso farina di semi di carruba
- sale, pepe, noce moscata q.b.
- gr. 10 parmigiano reggiano grattugiato (1/2mbP – 1/2mbG)
- ml. 100 latte parzialmente scremato (1/2mbP – 1/2 mbC – 1/2mbG)
- ml. 50 acqua naturale

## Preparazione

### Pasta

In una terrina, sbattere l'albume e l'uovo intero con il formaggio Linessa, l'olio ed il sale; incorporare le farine ed il lievito. Lavorare bene l'impasto, prima con una forchetta, poi con le mani; raccogliere tutti gli ingredienti in una palla morbida. Avvolgerla nella pellicola e porla in frigorifero per almeno 30 minuti.

### Ripieno

Tagliare finemente il cavolo cappuccio. Preparare il brodo vegetale.

In una padella antiaderente, far cuocere il cavolo con il brodo vegetale. Fare asciugare bene. Fare un trito con la cipolla ed il prosciutto e metterlo in un'altra padella antiaderente con l'olio a disposizione; cospargere con l'aglio in polvere. Fare appassire mescolando continuamente per due minuti, bagnare con il vino bianco e lasciare asciugare. Aggiungere il cavolo cappuccio, amalgamare bene con il trito al prosciutto e farlo insaporire per circa 5 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungere gr. 10 di Parmigiano grattugiato e mescolare. Aggiustare di sale e pepe.

### Besciamella

In un pentolino dal fondo spesso, stemperare la ricotta con la farina di semi di carruba; aggiungere un po' alla volta il latte addizionato con ml. 50 d'acqua e mescolare bene fino a rendere il tutto cremoso. Porre su fuoco basso e fare addensare. Aggiungere gr. 10 di Parmigiano grattugiato, la noce moscata, sale e pepe.

## Lavorazione

Portare il forno a 170°.

Togliere dall'impasto circa 1/5 e tenerlo da parte per la griglia.

Stendere il resto fra due fogli di carta da forno e, con il matterello, ricavare un disco di circa 29 cm. di diametro.

Ricoprire uno stampo per crostate del diametro di cm. 28 con la carta da forno e porvi sopra il disco ottenuto rialzando il bordo per 1 cm. Bucherellare la pasta con una forchetta e riempirla con il ripieno preparato. Distribuirvi sopra la besciamella.

Con il resto della pasta, ricavare delle strisce per formare la griglia della crostata.

Mettere in forno caldo a 170° per circa 30/35 minuti fino a doratura.

## Note

Al posto del cavolo cappuccio verde si può usare quello rosso (gr. 330) oppure il cavolo verza (gr. 370) oppure la bieta (gr. 320).

La farina di lupini è quella del Molino Bongiovanni con i seguenti valori nutrizionali:

P. 25,4 – C.39,7 – G. 7,7.

Il formaggio Linessa è un formaggio a 0% grassi ed è reperibile presso il Supermercato Lidl.

Un blocco è adatto come spuntino. Si consiglia un uso moderato.

