COLAZIONE

PASTIERA DI CEREALI

DIFFICOLTÀ ●●○○

TEMPO 60 MIN

ingredienti

150 g di pasta frolla classica
Per il ripieno
150 g di ricotta di mucca
50 g di miele
1 uovo intero
1 tuorlo
10 g di scorza di arancia grattugiata
40 g di fichi secchi

Per i fiocchi di cereali sabbiati
200 g di fiocchi di cereali misti
60 g di zucchero semolato
30 g di acqua

@ChefCirciello
Un decoro veloce: pennellate tutta la superficie con miele caldo e granellate i lati della torta con fiocchi di cereali sabbiati...

www.raigulp.rai.it

Procedimento
Un'idea alternativa per una prima colazione all'insegna del gusto. Per i fiocchi di cereali sabbiati: in una casseruola unite l'acqua, lo zucchero e portate a 120°; unite i fiocchi di cereali e continuate a mescolare, portate a sabbiatura: dovreste ottenere un composto croccante e molto goloso... Mettetelo in una teglia e fatelo raffreddare completamente. Per il ripieno: mettete in una ciotola la ricotta, aggiungete tutti gli ingredienti in ordine; per ultimi, unite la frutta essiccata e sminuzzata e i cereali sabbiati. Amalgamate bene e versate in un anello per crostate, del diametro di 18 cm e alto 3 cm, foderato di pasta frolla. Per decorare la superficie disponete in forma di griglia alcune strisce di pasta frolla della larghezza di 1,5 cm ciascuna. Cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti.

"Guarda le ricette"
Minerva

	adulto	bambino
Porzione Gr. netti a crudo	355	215
Porzione Gr. netti cotto	14,5	270
kcal	1274,8	763,2
kJ	5336,9	3195,5
proteine	26,4 g	16,2 g
grassi	52,1 g	30,8 g
zuccheri	179,2 g	108,2 g
fibre	6,2 g	5,1 g

RicettePerRagazzi_.indd 25 28/04/14 10:31