Crostata integrale con confettura di nespole

Fragrante e squisita

L'aroma inebriante di questa crostata porta con sé tutti i principi nutritivi delle nespole.

Le **nespole** sono un frutto zuccherino se consumato ben maturo. La loro confettura è ideale per preparare una crostata con farina integrale, olio e poco zucchero come quella illustrata in questa ricetta. Provate a farla! Scoprirete nuovi aromi e, se questo è il vostro caso, perderete alcuni chili senza rinunciare al piacere di **gustare un dolce a colazione** o prima di una rilassante e tonificante passeggiata nella natura.

Ingredienti
(per 4 persone)

La pasta frolla integrale
(per una teglia di 20 cm di diametro):

250 g farina integrale di grano duro
80 g zucchero di canna grezzo
1 pizzico di sale
80 g di olio extravergine di oliva Despar
1 uovo intero
la buccia di un limone biologico grattugiata

La confettura di nespole:

250 g di nespole mature
50 g di zucchero di canna grezzo
1 mela tagliata a dadini
mezzo bicchiere di acqua

Procedimento

1. In un recipiente abbastanza capiente unire la farina integrale allo zucchero e alla buccia di limone.
2. Unire l'uovo e l'olio, impastare il tutto e mettere a riposare in frigorifero per almeno mezz'ora il panetto ricoperto da pellicola trasparente per alimenti.
3. Nel frattempo preparare la confettura. Lavare bene le nespole, sbucciarle e eliminare i noccioli. 4. Tagliarle a pezzetti e metterle a cuocere in una pentola con bordi alti assieme alla mela tagliata a dadini.
5. Cuocere per 5 minuti mescolando con un cucchiaio di legno. A questo punto aggiungere lo zucchero di canna e mezzo bicchiere di acqua.
6. Lasciare sobbollire a fuoco lento per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto.
7. Trascorso il tempo di riposo, stendere la pasta frolla con l'aiuto di un matterello. Essendo fragile, ci si può aiutare con due fogli di carta da forno fra i quali sistemerete il panetto da stendere, in questo modo si sarà facilitati anche nel sollevarla per foderare la teglia.
8. Una volta stesa, ungere di olio lo stampo e foderarlo con la pasta.
9. Rifilare il bordo e aggiungere 4/5 cucchiai di marmellata.
10. Con la pasta frolla restante realizzare delle strisce per ricoprire la crostata.
11. Infornare la crostata in forno preriscaldato a 180° C per 30-40 minuti, fin quando non è ben dorata.