

Galette integrale con mele, ricotta e fava tonka

La galette alle mele, ricotta e fava tonka è un dolce rustico, ideale per una colazione sana e nutriente. Scopri come prepararla



Con l'arrivo dell'autunno torna la voglia di torte di mele, il **comfort food** per eccellenza! Quella che ti proponiamo oggi è una **galette alle mele** con **ricotta** e **fava tonka**, sana, nutriente e perfetta per la **prima colazione**: un dolce rustico realizzato con farina integrale e dolcificato solo con gli zuccheri della frutta.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 50 min.

Ingredienti

(per 1 tortiera dal diametro di 18 cm)

250 g di farina integrale di grano tenero Bio,Logico Despar

200 g di mele Bio,Logico Despar

200 g di ricotta Bio,Logico Despar

1 fava tonka

70 g di olio di semi di girasole

30 g di uvetta Bio,Logico Despar

Una manciata di mandorle sgusciate Bio,Logico Despar

1 cucchiaio di aceto di mele

Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

60/70 g di acqua naturale

1 cucchiaino di concentrato di datteri (facoltativo)

Procedimento

1. Prepara la pasta brisè mescolando la farina con l'olio e l'aceto.
2. Mescola gli ingredienti con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso; infine aggiungi acqua quanto basta a ottenere un panetto liscio ed omogeneo, circa 60/70 g. Lascia riposare l'impasto a temperatura ambiente per circa 15 minuti.
3. Nel frattempo metti in ammollo l'uvetta in acqua calda 15 minuti.
4. Lavora la ricotta con un cucchiaio, aggiungi l'uvetta ammorbidita e ben strizzata e circa 1/3 di una fava tonka grattugiata.
5. Taglia le mele a fettine molto sottili, irrorale con il succo filtrato del limone e, se desideri, aggiungi il concentrato di datteri.
6. Riprendi l'impasto e stendilo fino a ottenere una sfoglia molto sottile su un foglio di carta forno.

7. Versa la ricotta sulla pasta brisè lasciando liberi i bordi; ripiega i bordi della galette verso l'interno e trasferiscila su una teglia da forno, trasferisci le fettine di mele sulla ricotta.
8. Trita grossolanamente le mandorle.
9. Cuoci la galette nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti, o finché la pasta brisè è ben dorata. Poco prima della fine della cottura aggiungi le mandorle.
10. Lascia intiepidire la galette prima di tagliarla.