Tartellette ai frutti di bosco e pinoli {gluten free}…something red for #BABBI



All’inizio furono ansia e panico.

Poi arrivò l’assaggio e con l’assaggio iniziarono ad affollarsi nella testa le

primissime idee.
Pian pianino quelle idee sparse cominciarono a farsi più chiare e definite e fu così che presero forma questi golosi bicchierini.
Ma con quell'assaggio si insinuò anche un sospetto.
Vedi mai che qua mi si crea una dipendenza?!?!?!
Colpita e affondata!
Un cucchiaino dopo l'altro, quelle deliziose creme hanno seriamente rischiato di vedere il fondo del barattolo prima che potessi mettere in campo un'altra ricetta.
Oh beh, perché dalla paura di non sapere cosa realizzare di fresco e adatto per l'estate, di idee se ne sono poi affollate fin troppe contest per il contest Babbi Dolci Freschi, promosso da iFood in collaborazione con Babbi.
I criceti ormai si erano scatenati e non mi avrebbero mai perdonato se li avessi ignorati e messi a tacere!
Ed io giustamente, con mooooooooolto piacere, li ho lasciati "produrre"
L'indecisione nella scelta è stata tanta ma la passione per quel something red, da troppo tempo dimenticato, alla fine ha avuto la meglio.
Come?
Con un sottile strato di frolla gluten free dall'intenso sapore di cioccolato.
Con un abbondante strato di leggera crema allo yogurt, il cui sapore originario, leggermente acidulo, viene mitigato dalla delicata dolcezza dello spalmabile ai pinoli.
Con una manciata di freschi e colorati frutti di bosco, che regalano una nota di colore e vivacità, in compagnia di qualche pinolo sparso qua e là.
Un trio che prende la forma di allegre e deliziose tartellette, da servire come raffinato dopo cena con gli amici o insieme ad una fresca bibita all'ora della merenda, da gustare da soli o in compagnia, perfette per grandi e piccini, perché la golosità non ha età.
In fondo, neanche stagione
Per la frolla gluten free stavolta mi sono affidata alla farina di teff, un antico cereale molto conosciuto nel continente africano (soprattutto a Nord), dove viene utilizzato per preparare l'Injera, un pane povero di carboidrati e ricco di proteine. Il teff è il cereale dal seme più piccolo al mondo (solo 0,8 mm di diametro), poco conosciuto in Occidente fino a qualche anno fa ma che sta pian piano acquistando fama grazie alle sue straordinarie proprietà nutrizionali. Il teff, infatti, non è solo un cereale privo di glutine, ma è anche ricco di fibre, sali minerali (calcio, potassio, magnesio, ferro) e carboidrati complessi, che lo rendono adatto ai diabetici (basso indice glicemico), ha elevata funzione antiossidante ed

aiuta a riequilibrare la regolarità dell’intestino, prevenendo le infiammazioni del colon.

Se mai fosse servita qualche “scusa” in per lasciarsi tentare dalla dolcezza…

Non mi resta quindi che lasciarvi alla ricetta e ancora una volta: GRAZIE BABBI!



Print Recipe

Tartellette ai frutti di bosco e pinoli

Ingredienti per 8 tartellette da 8 cm

Tempo di preparazione	1 ora
Tempo di cottura	40 minuti
Tempo Passivo	3 ore

Porzioni	8 persone

Ingredienti

per la frolla al cacao

- 120 g farina di teff integrale
- 55 g farina di riso integrale
- 20 g cacao amaro in polvere (naturale o alcalinizzato, a piacere)
- 90 g burro a pezzetti
- 60 g zucchero
- 45 g crema spalmabile al cacao BABBI
- 20 ml acqua
- ¾ cucchiaino estratto di vaniglia
- ⅛ cucchiaino sale
- 1 tuorlo mescolato con ½ cucchiaino di acqua e poco sale per spennellare

per la crema pasticcera allo yogurt di L. Di Carlo

- 240 g latte intero fresco
- 200 g yogurt bianco intero
- 40 g panna fresca
- 76 g tuorli
- 60 g zucchero
- 24 g amido di mais

per completare

- 125 g crema spalmabile ai pinoli BABBI
- q.b. frutti di bosco a piacere
- q.b. pinoli
- q.b. gelatina spray (optional)

Tempo di preparazione	1 ora
Tempo di cottura	40 minuti
Tempo Passivo	3 ore
Porzioni	8 persone

Ingredienti

per la frolla al cacao

- 120 g farina di teff integrale
- 55 g farina di riso integrale
- 20 g cacao amaro in polvere (naturale o alcalinizzato, a piacere)
- 90 g burro a pezzetti
- 60 g zucchero
- 45 g crema spalmabile al cacao BABBI
- 20 ml acqua
- ¾ cucchiaino estratto di vaniglia
- ⅛ cucchiaino sale
- 1 tuorlo mescolato con ½ cucchiaino di acqua e poco sale per spennellare

per la crema pasticcera allo yogurt di L. Di Carlo

- 240 g latte intero fresco
- 200 g yogurt bianco intero
- 40 g panna fresca
- 76 g tuorli
- 60 g zucchero
- 24 g amido di mais

per completare

- 125 g crema spalmabile ai pinoli BABBI
- q.b. frutti di bosco a piacere
- q.b. pinoli
- q.b. gelatina spray (optional)

Istruzioni

Preparare la pasta frolla al cacao

1. Riunire insieme farine, zucchero, cacao e sale nella ciotola del mixer e mescolare con la frusta K.
2. Aggiungere il burro morbido a pezzetti e lavorare fino ad avere un composto “sabbioso”.
3. Aggiungere lo spalmabile al cacao, l’acqua e la vaniglia e lavorare fino a che gli ingredienti sono ben amalgamati: deve formarsi una pasta liscia e piuttosto morbida.
4. Suddividere la pasta in 8 porzioni ed usarla per rivestire uniformemente fondo e pareti di altrettanti stampini per tartellette da 8 cm di diametro, imburrati e foderati di carta forno.
5. Mettere della pellicola a contatto con la frolla e riporre gli stampini in frigo per almeno 2 ore, meglio per una notte intera.
6. Rimuovere la pellicola dagli stampini, bucherellare il fondo di frolla con i rebbi di una forchetta e cuocere i gusci di pasta in forno caldo 175°C per circa 25 minuti.
7. Verificare la cottura dopo 15 minuti; nel caso in cui la pasta fosse gonfiata, usare il dorso di una forchetta per abbassarla con delicatezza.
8. Proseguire la cottura fino a che i gusci di pasta assumono una tonalità di marrone leggermente più scura e sembrano staccarsi tutt’intorno dalle pareti degli stampini.
9. Quando i gusci sono pronti, rimuoverli dal forno lasciando acceso quest’ultimo.
10. Spennellare fondo e pareti con il tuorlo d’uovo, per impermeabilizzare i gusci, e rimettere in forno per altri 2 minuti, in modo da fermare la lucidatura.
11. Sfornare e lasciar raffreddare i gusci negli stampi, su una griglia.

Preparare la crema pasticcera allo yogurt

1. Riunire in un pentolino latte, yogurt e panna e portare a ebollizione di fiamma media.
2. In una ciotola lavorare con una frusta i tuorli insieme a zucchero e amido di mais, dino ad ottenere una pastella liscia, senza grumi.
3. Stemperare la pastella con qualche cucchiaio del mix bollente di latte e yogurt, quindi versare il composto di tuorli nel pentolino.
4. Cuocere per circa 2 minuti, mescolando continuamente, fino a che la crema addensa (un termometro dovrà indicare una temperatura di 78-80°C).

5. Rimuovere la crema dal fuoco e trasferirla in un ampio vassoio.
6. Distribuire la crema in uno strato il più sottile possibile, in modo che raffreddi velocemente, e coprirla con pellicola a contatto, per evitare che si formi la pellicina superficiale.
7. Una volta che la crema è a temperatura ambiente, aggiungervi lo spalmabile ai pinoli, mescolando accuratamente con una frusta.
8. Coprire e riporre in frigo fino al momento dell'uso.

Comporre le cartellette

1. Distribuire uno strato abbondante di crema sul fondo dei gusci di frolla, livellando la superficie con un cucchiaio.
2. Decorare con frutti di bosco, in maniera ordinata o casuale, ed una manciata di pinoli.
3. A piacere spruzzare con gelatina spray per lucidare la frutta.
4. Riporre in frigo per almeno un paio d'ore prima di servire.



Con questa ricetta partecipo al contest Babbi Dolci Freschi di iFood, in

collaborazione con Babbi!



Un abbraccio a tutti, alla prossima…