

Strudel di ciliegie versione macrobiotica



INGREDIENTI

Ingredienti per 678 porzioni

per la sfoglia

- Gr. 250 di farina di farro integrale
- 70 circa di succo di mela (meglio se freddo)
- 2 cucchiai di olio evo
- 1 cucchiaio di malto di riso
- Un pizzico di sale marino integrale

per il ripieno:

- Gr.700 di ciliegie lavate e snocciolate
- 1 cucchiaio di kuzu o arrowroot
- 2 cucchiai di acqua
- Q.b. mandorle tritate
- q.b. succo di mela
- 1 pizzico di sale marino integrale



Strudel di ciliegie versione macrobiotica

PROCEDIMENTO

In una ciotola unite la farina e il sale; aggiungete l'olio e amalgamate bene con le mani. Aggiungete poco alla volta il succo di mela e lavorate l'impasto sino a formare una palla liscia. Coprite la ciotola con un canovaccio umido e lasciate riposare per circa 20 minuti. In una ciotolina sciogliete il kuzu con i due cucchiaini di acqua fredda. In un tegame unite le ciliegie e il sale; mescolate, portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per 5 minuti; aggiungete il kuzu e mescolando continuate la cottura per altri 5 minuti; lasciate raffreddare.

Stendete l'impasto con il mattarello, versate sopra il vostro ripieno di ciliegie, cospargete con la farina di mandorla e arrotolate l'impasto.

Consiglio: stendete l'impasto direttamente sulla carta da forno; vi sarà più semplice arrotolarlo e successivamente spostarlo sulla teglia da forno.

Prima di essere informato, con una forchetta praticate diversi forellini sulla superficie dello strudel per permettere al vapore di fuori uscire. Infornate a 180° in forno ventilato preriscaldato e fate cuocere per 20 minuti.

Per rendere il nostro strudel più accattivante, diluite un cucchiaino di malto in un poco di acqua e spennellate su tutta la sua superficie; rimettete in forno per altri 5 minuti. Lasciate raffreddare e servite.

