

Crostata di frutta integrale al profumo di arancia



Eccoci nuovamente all' appuntamento con la nostra rubrica l'Angolo degli Ospiti, con un dolce presentato dalla nostra amica Katia che ci propone la crostata di frutta integrale al profumo di arancia.

Una ricetta deliziosa e molto profumata, ma allo stesso tempo meno calorica di una classica crostata...beh che dire se avete voglia di una crostata ma pensate che sia troppo "cicciosa" questa fa al caso vostro.

Ingredienti

Per la frolla

250 g di farina di integrale

100 g di zucchero di canna

60 ml di olio

100 ml di yogurt bianco o greco

1 pizzico di curcuma (opzionale per dare colore)

8 g di lievito per dolci o di cremor tartaro

Scorza grattugiata di limone non trattato

Per la crema pasticcera al profumo d'arancia

2 uova

100 g zucchero

75 g farina o fecola

$\frac{1}{2}$ l latte

scorza di arancia

Per la decorazione

Frutta a piacere

Gel per torte

Preparazione base della frolla

In una ciotola riunire tutti gli ingredienti secchi, mescolarli e unire l'olio e lo yogurt. Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una palla compatta.

La pasta può essere utilizzata subito oppure la si può avvolgere in un foglio di pellicola trasparente e conservare per 3-4 giorni in frigo.

Stendere la sfoglia in una teglia antiaderente o cosparsa con olio e farina, facendo attenzione a fare i bordi belli alti e marcando l'angolo tra la base e il bordo, perché in cottura tenderà a gonfiarsi.

Mettere in forno a 180 gradi per circa 15 min. Una volta cotta far raffreddare la base.

Preparazione della crema

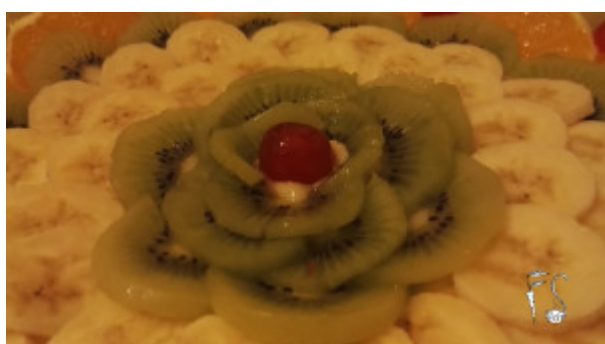
Mescolare bene con la frusta i tuorli e lo zucchero fino ad ottenere una crema di colore chiaro, unire la farina e il latte freddo e la scorza di arancia. Mettere sul fuoco basso e mescolare finché la crema si addensa. Far raffreddare.

Composizione della crostata

Versare la crema sopra la crostata, tagliare e disporre la frutta sopra la crema.



Preparare il gel per torte e, una volta intiepidito, versarlo sulla frutta facendo attenzione che tutta la frutta venga coperta.



Ringraziamo Katia per aver partecipato alla nostra rubrica e l'aspettiamo per un'altra deliziosa ricetta. E voi cosa aspettate? Inviateci la vostra ricetta!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Vedi altre ricette dell'Angolo degli Ospiti](#)