

PASTA FROLLA VEGETARIANA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 tazze di farina semintegrale,
- 1/2 tazza di olio di germe di mais,
- acqua fredda,
- sale marino.

Si lavora brevemente la farina con l'olio, il sale e l'acqua fredda quanto basta per amalgamare bene gli ingredienti. Per impastare non usate le mani ma servitevi di un cucchiaino di legno.

Questo per evitare che il glutine della farina si indurisca e che l'impasto risulti troppo compatto.

Stendete la pasta con il mattarello formando uno strato sottile e mettetela nella teglia unta d'olio, facendo i bordi abbastanza alti perché dovranno racchiudere il ripieno.

Bucherellate la pasta con una forchetta e mettetela nel forno, a fuoco lento, per circa 15 minuti.

Metteteci sopra un ripieno di vostro gradimento (se questo è salato, come nel caso delle verdure, queste devono essere già cotte) e rimettetela nel forno per completare la cottura.

Variazioni: se usate la pasta frolla per preparare un dolce, impastatela con succo di mela naturale al posto dell'acqua.