



## BIOSÜDTIROL

### L'agricoltrice bio Sissy propone: strudel di mele e noci

Tempo di preparazione: 100 minuti

Difficoltà: alta

#### **Ingredienti per 1 strudel**

##### Per il ripieno

3-4 mele Fuji (mele agrodolci), appena affettate con una mandolina 400 g

Succo di ½ limone

Scorza di ½ limone

50 g di zucchero di dattero

1 cucchiaino raso di cannella di Ceylon

40 g di uva sultanina, eventualmente ammollata in precedenza in 2-3 cucchiai di rum

40-60 g di noci

##### Per l'impasto

130 g di frumento o farro, in alternativa di farina integrale di frumento o farro

130 g di farina bianca

65 g di olio d'oliva

110 g di acqua

1 pizzico di sale

100 g di zucchero di dattero

#### **Preparazione**

##### Per il ripieno

Lavare le mele e, senza sbuciarle, affettarle finemente con una mandolina. Lavare il limone e asciugarlo. Tagliarlo in due e spremere metà, aggiungendo il succo alle mele. Tritare grossolanamente le noci e mescolarle bene insieme agli altri ingredienti.

##### Per l'impasto

Macinare finemente il frumento (o farro). In alternativa, utilizzare della farina integrale.

L'impasto può ovviamente essere preparato anche utilizzando solo farina bianca, che va bene per qualsiasi preparazione, ma che non contiene altrettanti nutrienti. Mescolare la farina con l'olio e impastare bene con le mani. Aggiungere l'acqua e gli altri ingredienti, quindi continuare a lavorare fino a ottenere un impasto elastico. È preferibile lasciarlo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente, per far rinvenire la farina integrale.



## **BIOSÜDTIROL**

Disporre della carta forno sul piano di lavoro e stendere l'impasto in forma rettangolare, aiutandosi con un mattarello. Disporre il ripieno di mele al centro e chiudere lo strudel, sigillandolo; quindi capovolgerlo per nascondere la giuntura dei lembi di impasto. Infornarlo nel secondo ripiano a partire dal basso con forno preriscaldato a 180 °C e cuocere per 45-50 minuti. Spolverare lo strudel con zucchero a velo prima di servirlo. Quando è ancora caldo, l'impasto risulta morbido. Una volta raffreddato sarà invece croccante, per poi ammorbidirsi dopo circa un giorno.

### **Il suggerimento di Sissy:**

Esistono diverse varianti dello strudel di mele: con pasta frolla o pasta sfoglia, anche già pronta per chi è particolarmente di fretta. Questo impasto è una via di mezzo tra pasta frolla e sfoglia. Contiene molti meno grassi rispetto alla pasta frolla, risultando quindi più salutare, pur mantenendo una piacevole croccantezza. Per questo motivo, lo si può definire come una sorta di "strudel sano", perfetto per una cena dolce o una prima colazione completa. Se andate di fretta, la pasta sfoglia pronta è la soluzione che fa al caso vostro, perché vi permetterà di preparare lo strudel di mele in un batter d'occhio.