

Pasta Frola Integral

Tiempo de preparación: 120 Min



Ingredientes

Masa

Azúcar impalpable: 180 Gramos

Huevos: 3 Unidades

Manteca agroecológica: 300 Gramos

Sal rosada del Himalaya: 1 Pizca

Harina integral: 600 Gramos

Limón para su ralladura: 2 Unidades

Polvo de hornear: 30 Gramos

Relleno

Agar agar: 20 Gramos

Agua: c/n

Azúcar integral: 300 Gramos

Frutillas: 150 Gramos

Naranja para su ralladura: 2 Unidades

Arándanos: 1 Kilo

Esencia De Vainilla: 20 c.c.

Limón para su ralladura: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Masa

- En un bowl mezclar con batidor de alambre *manteca* pomada y azúcar impalpable hasta integrar sin grumos
- Agregar pizca de sal del himalaya, ralladura de *limón* y huevos de a uno hasta incorporar.
- Tamizar *harina* integral con polvo de hornear sobre la mezcla y unir en 2 tandas suavemente trabajando con las manos hasta tomar la masa.
- Dejar reposar tapada en frío por 40 minutos.
- Estirar la masa y fonzar un molde tarta acanalado desmontable.

- Con la masa excedente hacer tiras para colocar por encima y llevar a frío junto al molde fonzado.

Relleno

- Licuar *arándanos* con un poco de agua, azúcar integral hasta que quede bien liso.
- Llevar a *cacerola* y calentar.
- Disolver *agar agar* con un poquito de agua y agregar a la olla con el licuado de *arándanos*.
- Cocinar 3 minutos después de *hervir* y llevar a un bowl.
- Añadir esencia de vainilla, ralladura de cítricos y dejar enfriar un poco hasta que tome cuerpo.
- Incorporar frutillas en cuartos, mezclar y llenar el molde fonzado.
- Pintar los bordes con *huevo* y colocar las tiras de masa delicadamente haciendo el enrejado clásico.
- Pintar con *huevo* y cocinar en horno a 180° C por 30 minutos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pasta-frola-integral>