

# Pastiera alleggerita a modo mio



E' Pasqua e cosa c'è di più buono di una bella fetta di Pastiera?! Niente... unico problema è che non è ovviamente un piattino propriamente light, ecco...

Bene e qui intervengo io... ho rivisitato la ricetta originale, ho cercato di alleggerirla un po' e poi l'ho fatta anche senza zucchero!

Anche la frolla è fatta senza burro, che ho sostituito con lo yogurt, ma vediamo come l'ho fatta...

## Ingredienti

- 1 vasetto da 125 gr di yogurt bianco
- 300 gr di farina
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di dolcificante in polvere
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- scorza di limone

per la farcia:

- 200 gr di grano
- 250 gr di ricotta
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di dolcificante
- canditi
- aroma fiori d'arancio
- scorza di limone

## Procedimento



Inizio preparando la pasta frolla, in una ciotola mescolo bene l'uovo e il dolcificante in polvere, aggiungo lo yogurt e piano piano anche la farina, la scorza di limone e per ultimo il lievito, impasto bene, faccio una palla e metto da parte.

Passo ora col preparare la farcia, anche qui inizio con lo sbattere l'uovo col dolcificante, setaccio ed aggiungo la ricotta, mescolo bene. In una pentola ho fatto scaldare il grano con del latte, in modo che si sciolgano i blocchi di prodotto, se si parte dal grano crudo si fa cuocere sempre in latte ed acqua.

Una volta intiepidito il grano l'aggiungo all'impasto con la ricotta, aggiungo anche l'aroma e i canditi e mescolo il tutto per bene.



Passo ora a stendere la frolla, ne lascio un po' da parte per le strisce superiori, con la pasta stesa rivesto una teglia di alluminio, riempio con la farcia e sopra dispongo le strisce in diagonale.

Cucino per 50 minuti a 180 °

Buonissima!!!

