

Crostata rustica di mele e mirtilli rossi a basso indice glicemico

Una crostata rustica integrale con mele ricche di fibre e mirtilli rossi antiossidanti, pensata per ridurre i picchi glicemici senza rinunciare al sapore.

Preparazione: 60 min

Cottura: 40 min

Totale: 100 min

Porzioni: 8

GL 17.5 / GI 54

Ingredienti

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars mirtilli rossi secchi, non zuccherati

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response succo di mela non zuccherato

Adds flavor complexity without impacting blood sugar estratto di vaniglia puro

May help improve insulin sensitivity cannella in polvere

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch amido di mais

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber mele grandi acidule, private del torsolo, sbucciate e affettate

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour farina integrale

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly zucchero semolato
logifoodcoach.com/recipes/crostata-rustica-mele-mirtilli-rossi-basso-indice-glicemico

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release burro non salato, fuso

Heart-healthy fat that moderates glycemic response olio di colza

Keeps pastry tender without affecting blood sugar acqua ghiacciata

Istruzioni

Step 1

Metti i mirtilli rossi secchi e l'acqua (o il succo di mela se lo usi) in una ciotola adatta al microonde. Per un migliore controllo della glicemia, usa acqua con 1 cucchiaino di succo di limone invece del succo di mela. Scalda al microonde alla massima potenza per 1 minuto, poi mescola bene. Continua a scaldare a intervalli di 30 secondi, mescolando dopo ciascuno, finché il liquido è fumante. Copri la ciotola e lascia riposare a temperatura ambiente per circa 1 ora finché i mirtilli rossi hanno assorbito la maggior parte del liquido e il composto si è raffreddato. Aggiungi l'estratto di vaniglia e la cannella in polvere, poi metti da parte.

Step 2

Preriscalda il forno a 190°C. In una grande ciotola, aggiungi la fecola di maranta (o l'amido di mais se lo usi) e le mele affettate. Mescola le mele accuratamente per rivestire ogni fetta uniformemente con l'amido, che aiuterà ad addensare i succhi della frutta durante la cottura. Aggiungi il composto di mirtilli rossi preparato e mescola delicatamente per combinare tutti gli ingredienti del ripieno. Metti da parte mentre prepari la pasta.

Step 3

In un'altra ciotola grande, mescola insieme la farina integrale e il dolcificante (alluloso, eritritolo o zucchero se lo usi) finché sono ben combinati. In una ciotola piccola, sciogli il burro e aggiungi l'olio di colza. Versa questo composto di burro e olio sulla miscela di farina. Usando una forchetta o la punta delle dita, lavora i grassi nella farina finché il composto assomiglia a briciole grossolane con pezzi delle dimensioni di un pisello.

Step 4

Aggiungi l'acqua ghiacciata al composto di farina un cucchiaino alla volta, mescolando delicatamente con una forchetta dopo ogni aggiunta. Continua ad aggiungere acqua solo finché l'impasto inizia a tenersi insieme in una massa irregolare. Potrebbero servire 3-4 cucchiaini in totale. Evita di lavorare troppo l'impasto, perché questo sviluppa il glutine e rende la pasta dura. L'impasto dovrebbe essere leggermente friabile ma tenersi insieme quando viene premuto.

Step 5

Fissa un grande foglio di carta stagnola al piano di lavoro con del nastro adesivo agli angoli. Spolvera abbondantemente la carta stagnola con farina. Metti l'impasto al centro e appiattiscilo in un disco. Usando un mattarello infarinato, stendi l'impasto dal centro verso l'esterno in tutte le direzioni, ruotandolo occasionalmente, finché hai una forma approssimativamente circolare di circa 33 cm di diametro. I bordi possono essere irregolari per un aspetto rustico.

Step 6

Distribuisci il ripieno di mele e mirtilli rossi al centro dell'impasto steso, lasciando un bordo di 4-5 cm intorno ai bordi. Distribuisci il ripieno uniformemente sulla parte centrale. Piega con cura i bordi esterni dell'impasto verso l'alto e sopra il ripieno, piegando mentre procedi intorno al cerchio. Il centro della frutta rimarrà esposto, creando l'aspetto caratteristico della crostata rustica.

Step 7

Rimuovi il nastro adesivo dalla carta stagnola e dal piano di lavoro. Posiziona un secondo foglio di carta stagnola senza stringere sopra la crostata per proteggere la frutta esposta dall'imbrunimento eccessivo. Fai scivolare con cura l'intero assemblaggio—carta stagnola inferiore, crostata e carta stagnola superiore—su una teglia grande. Cuoci per 30 minuti, poi rimuovi la carta stagnola superiore e continua a cuocere per altri 10 minuti finché la pasta è dorata e il ripieno sta gorgogliando.

Step 8

Togli la crostata dal forno e lasciala raffreddare sulla teglia per 10-15 minuti prima di affettarla. Questo periodo di riposo permette al ripieno di addensarsi leggermente, rendendo le fette più pulite. Taglia in 8 fette uguali e servi tiepida o a temperatura ambiente. Per un migliore controllo della glicemia, accompagna ogni porzione con un cucchiaino di yogurt greco o una piccola manciata di noci per aggiungere proteine e rallentare ulteriormente l'assorbimento del glucosio.