

# Sablè vegana con farina di mandorle, con ricotta di soia – pere e cioccolato



*La differenza fondamentale tra la sablè e la pasta frolla è proprio la friabilità data dalla tecnica di impasto, cioè lavorando prima gli ingredienti secchi con l'olio o il burro.. e dalla quantità stessa di olio o burro che è superiore rispetto alla frolla.*

# Ingredienti

- [ ] 200 di farina di farro bio integrale
- [ ] 100 g di farina di mandorle
- [ ] 120 g di olio extra vergine d'oliva dal gusto leggero ( oppure olio di riso)
- [ ] 70 g di acqua ghiacciata
- [ ] 100 g di sciroppo di agave ( 150-175 gr di eritritolo)
- [ ] un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
- [ ] 1 cucchiaino di cremor tartaro + [ ] 1 cucchiaino di bicarbonato ( oppure una bustina di lievito per dolci)

## RIPIENO

- [ ] Ricotta di soia autoprodotta ( in fondo all'articolo la ricetta)
- [ ] Sciroppo di agave
- [ ] 1 pera abate
- [ ] Succo limone bio
- [ ] Mezzo cucchiaino di gomma di tara
- [ ] gocce di cioccolato fondente bio crudo q.b.
- [ ] Un cucchiaio di limoncello
- [ ] Farina di cocco bio crudo q.b.

## La ricetta passo passo

- Mescolare le farine con l'olio e l'acqua ghiacciata e poi aggiungere gli altri ingredienti continuando ad impastare

velocemente. ...Nel mio caso impasto a mano,...: si mettono le farine a fontana, si aggiungono sale e sciroppo di agave e i liquidi al centro, si impasta velocemente fino a formare una palla. si avvolge con la pellicola e si tiene in frigo almeno mezz'ora o in freezer. Deve Risultare un impasto compatto ma molto morbido appunto molto sbricioloso.

- Preparate il ripieno lavorando la ricotta con sciroppo di agave q.b.
- Aggiungete quindi la pera sbucciata ed a tocchetti., Scegliete una varietà soda e non troppo matura... che avrete prima ammollato nel succo di limone e cotto per un po' insieme a un po' di sciroppo di agave.
- Aggiungere mezzo cucchiaino di gomma di tara.
- Aggiungete infine le gocce di cioccolato.Un cucchiaino di limoncello. Frullare grossolanamente con frullatore ad immersione.

## COTTURA

### 1. IN PADELLA

- Adagiate l'impasto della sablè in una Teglia antiaderente per torte basse con base amovibile, 20 cm di diametro, che adagerò a sua volta all'interno di una padella da frittata doppia .
- Versate il ripieno,
- stendete la pasta rimasta e ricavatene delle strisce da utilizzare per formare la classica gratella centrale.
- Spennellate tutta la superficie con sciroppo di agave...
- ed a questo punto Cuocete a fuoco basso coprendo , per 35/40 minuti e poi ancora 10 minuti ma senza copertura.
- Consiglio: dopo 10 minuti di cottura scoprite e spolverizzate con farina di cocco di canna.A cottura ultimata, fare raffreddare totalmente e riporre in frigo per qualche ora prima di servire. 😊 ❤️

### 2. IN FRIGGITRICE AD ARIA

Cuocete nella friggitrice ad aria a 160' per 15 minuti

### 3. FORNO

preriscaldatelo a 180° se statico o 170° se ventilato e infornate la crostata furba per 35-40 minuti fino a quando diventa dorata.

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook [Viaggi&AssaggiFelici](#)*

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!*

**ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN  
COLLABORAZIONE  
CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI**

**Per preparare questa SABLE' ho utilizzato questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio**

**codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :**



<https://www.cibocrudo.com/dolcificanti-naturali/sciroppo-dagave-dolcificante?ricerca=SCIROPPO>



<https://www.cibocrudo.com/sali-integrali/sale-rosa-delhimalaya-integrale?ricerca=SALE>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/farine-crudiste/farina-di-cocco?ricerca=FARINA>