



Pasta frolla con mirtilli e zucchero di canna. What else?

La pasta frolla è una delle preparazioni base più rapide da realizzare ma anche più delicate. Non è semplice, infatti, ottenere buona consistenza, friabilità e un sapore che sia ben equilibrato con la farcitura che decidiamo di aggiungere. Con questa ricetta non sbaglierete più.



Pasta frolla con mirtili e zucchero di canna, ricetta veloce (Foto © Enzo Radunanza).

Ogni pasticciere ha il suo segreto per la [pasta frolla](#) e, nonostante molti diano la propria ricetta e i consigli per una buona riuscita della torta, probabilmente omettono sempre qualche passaggio per non rivelare completamente la loro arte. Cerchiamo di scoprire qualche trucco anche se è la pratica che ci consentirà di ottenere un risultato entusiasmante.

3 Consigli per una frolla perfetta

1. Il burro: come trattarlo

La **temperatura del burro è importantissima per la pasta frolla** e qualora esso sia troppo caldo il risultato sarà fallimentare perchè sciogliendosi perderà la sua emulsione. Consigliamo di conservare il burro nella parte più fredda del frigorifero e di non tenerlo troppo tra le mani al momento di usarlo.

Ma allora, se il burro non deve essere troppo caldo e morbido e non dobbiamo maneggiarlo eccessivamente, come procederemo ad integrarlo nell'impasto? **Continuate a leggere e lo scoprirete!**

Una tecnica molto efficace è di estrarre il burro dal frigo, privarlo della carta e inserirlo tra due fogli di carta forno. Con un matterello, dare qualche colpo deciso e renderlo una sfoglia di circa un

centimetro. A questo punto, non avrà perso la sua emulsione, manterrà la propria elasticità e sarà pronto per essere impastato.

2. Le uova

Anche la temperatura delle uova deve essere non troppo fredda nè troppo calda. Sugeriamo di usarle a temperatura ambiente.

2. L'impasto

La frolla non va lavorata troppo a lungo nè energicamente. Impastare il tempo necessario per amalgamare gli ingredienti.

Pasta frolla con mirtili e zucchero di canna, ricetta veloce

Questa torta non è solo buonissima ma la presenza dei [mirtili](#) la rende un ottimo alimento per la nostra salute. Questi frutti, infatti, hanno un effetto benefico per i diabetici perché favoriscono la metabolizzazione del glucosio. Gli **antociani**, inoltre, agiscono sulla vasodilatazione, migliorano la circolazione sanguigna facendo funzionare meglio il cuore e prevengono la cataratta. Altre virtù dei mirtili:

- hanno un effetto antinfiammatorio per problemi di dissenteria
- riducono il colesterolo, evitando l'indurimento delle arterie
- contrastano l'arteriosclerosi, il declino cognitivo e varie malattie cardiovascolari
- sono ottimi in caso di anemia per la ricchezza di **ferro**
- contengono **vitamina A, C e acido folico**
- riducono il rischio di cellulite.

Ingredienti per 8 persone

- 360 grammi di farina 00
- 125 grammi di zucchero a velo (rende la frolla più friabile)
- 300 grammi di burro
- 3 tuorli d'uovo
- circa 750 grammi di mirtili
- scorza di un limone grattugiata
- 1 bustina di vanillina

Preparazione

1. Per la ricetta della **pasta frolla con mirtili e zucchero di canna**, inserire nella planetaria la farina, i tuorli, lo zucchero a velo e il burro ammorbidito. Qualora si voglia impastare a mano, creare una fontana con la farina e versare gli altri ingredienti
2. Aggiungere la scorza grattugiata di un limone e impastare solo il necessario per ottenere un composto omogeneo e morbido
3. Tradizionalmente la frolla si lascia riposare in frigorifero qualche ora, ma in questo caso non lo abbiamo fatto e abbiamo ricavato ugualmente un biscotto friabile e gustoso.

4. Stendere l'impasto e foderare una **tortiera di 30 cm di diametro** precedentemente imburrata oppure rivestita con carta forno. Coprire con i mirilli e spolverare con lo zucchero di canna



La torta prima di essere infornata (Foto © Enzo Radunanza).

5. Infornare a a 170 °C per 25-30 minuti
6. Lasciate raffreddare (ci vorrà almeno un'ora) e servite.

Data di creazione

04/08/2018

Autore

enzo-radunanza