

Galletta integrale con pomodorini, feta light e semi di papavero



di Rodi Roșcata - 26/02/2019 16:33

Buona come antipasto ma anche come cena leggera, la galletta con pomodorini, feta e semi di papavero è pronta in un attimo, ha un sapore rustico ed è pure molto bella. Decora con delle foglie di basilico fresco per renderla ancora più deliziosa.



Avevo in mente questa **galletta integrale con pomodorini e feta light** da tempo ma solo oggi sono riuscita a prepararla. La ricetta è molto facile, gli ingredienti che servono sono pochi e il risultato è davvero ottimo: un guscio friabile con sapore rustico, dovuto anche ai **semi di papavero**, dei pomodorini succosi con profumo leggero di aglio e origano e del **formaggio feta**, che si sposa alla perfezione con i pomodorini.



Ho preparato l'impasto con **farina integrale di grano tenero e semola integrale di grano duro** che ho impastato con un uovo, pochissimo olio di oliva e del **latte di kefir** (può essere sostituito con dello yogurt magro).

Per un tocco di gusto, ma anche perché mi piace molto il sapore che dà ai piatti, ho aggiunto nell'impasto l'ormai "immaneabile" **farina fina di mais** (non è indispensabile, basta aumentare la quantità di semola) che insieme a un pizzico di **curcuma** danno alla galletta un bel colore giallo dorato.



Un passaggio importante nella preparazione di questa galletta è quello di **far colare bene il succo dei pomodorini** per evitare che l'impasto del guscio venga ammorbidito e rimanga crudo. Quindi, una volta lavati e tagliati a metà, lascia asciugare i pomodorini su uno strofinaccio pulito (con la parte tagliata rivolta in giù) per circa 30 minuti.

L'intera galletta (6 spicchi) ha circa 600 kcal, di cui: 81 g carboidrati, 20 g grassi e 30 g proteine (i valori son approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Segna la ricetta e porta in tavola questa galletta: piacerà a tutti.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Antipasti di verdura

Cottura

25 minuti

Dosi

6 spicchi

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

30 minuti

Tempo totale

55 minuti

Ingredienti

PER L'IMPASTO

Farina integrale

70 grammi

Farina fina di mais

10 grammi

Olio di oliva

10 ml

Un pizzico di sale**Lievito istantaneo per preparazioni salate**

Mezzo cucchiaino

Semola integrale di grano duro

20 grammi

1 uovo**Latte di kefir o yogurt magro**

40 grammi

Curcuma

Mezzo cucchiaino

PER IL RIPIENO

Pomodorini

200 grammi

Feta light

15 grammi

Formaggio spalmabile con pochi grassi

40 grammi

Un pizzico di pepe nero**Aglio in polvere**

A piacere

Origano essiccato

A piacere

Semi di papavero (opzionale)

Una manciata

Foglie di basilico fresco

4 - 5

Preparazione

1. Lava e taglia a metà i pomodorini. Appoggia su uno strofinaccio pulito con la parte tagliata rivolta in giù e lascia asciugare per 30 minuti (anche di più se hai tempo).
2. Sbatti leggermente l'uovo con la forchetta e conserva da parte 1 cucchiaino circa che ti servirà per spennellare la galletta.
3. In una ciotola unisci le farine con il lievito istantaneo, la curcuma un pizzico di sale e aggiungi l'uovo sbattuto, l'olio di oliva e il latte di kefir. Impasta velocemente, forma un panetto di impasto, avvolgi nella pellicola alimentare e metti nel frigorifero per 20 - 30 minuti.
4. Passati i 30 minuti, stendi l'impasto sulla spianatoia infarinata (un disco con il diametro di circa 24 cm e spesso circa 0,5 cm). Trasferisci la sfoglia ottenuta su una leccarda foderata con carta da forno.
5. Spalma il disco di impasto con la crema di formaggio spalmabile, lasciando liberi circa 2 cm dal bordo. Disponi sopra i pomodorini, cospargi con un pizzico di pepe nero, un pizzico di aglio in polvere e dell'origano essiccato o altre spezie a piacere.
6. Con le mani, sbriciola sopra la feta. Riporta i bordi di impasto verso il centro, spennella con l'uovo sbattuto che hai conservato prima e cospargi con dei semi di papavero.
7. Inforna nel forno caldo a 190°C per circa 25 - 30 minuti o comunque fino a che i bordi diventano leggermente dorati. Decora con delle foglie di basilico fresco e porta in tavola la galletta calda ma

anche fredda.

Vota la ricetta

