



ROBERTO S.r.l

Via Spessa, 86
36051 CREAZZO (VI)
Telefono e Fax 0444-370743
Partita IVA e CF. 02967250248
PEC: robertosrl@pec.it
Cod. SDI EH1R83N
e-mail: info@robertosrl.it
www.robertosrl.it

GRANO SARACENO BIOLOGICO



Il grano saraceno biologico, chiamato anche grano nero, ha numerose proprietà benefiche:

- Privo di glutine con un basso indice glicemico.
- Ricco di fibre e vitamine tra cui magnesio, potassio, ferro, fosforo, rame, zinco ed alcune vitamine del gruppo B.
- Fonte di amminoacidi essenziali.

Il grano saraceno viene coltivato soprattutto nelle zone montane ed in Valtellina per la preparazione dei tradizionali "pizzoccheri" e della polenta Taragna. Grazie alla sua capacità di fornire energia viene introdotto anche nelle diete per gli sportivi.

Lo abbiamo macinato integrale ottenendo una farina dal colore bianco con sfumature di grigio e puntature di marrone scure. Molte ricette salate o dolci si possono realizzare con questa farina dal gusto intenso, caratteristico del cereale. Proprio per questo motivo consigliamo l'utilizzo del 20% massimo nell'impasto.

Di seguito riportiamo alcune ricette.

Torta di grano saraceno

INGREDIENTI

100g di **farina di grano saraceno biologica**
150g di farina bianca
6 uova
300g di zucchero
1 bustina di lievito
100g di burro
200g di marmellata di lamponi
150g di noci, nocciole e pinoli

Preparazione:

Montare le uova con lo zucchero, aggiungere a pioggia le farine e mescolando lentamente, unire le noci, le nocciole e i pinoli, finemente grattugiati. Per ultimi il burro fuso e il lievito. Versare l'impasto in una terrina imburrata e cosparsa di farina e infornare a 170' per circa 30 minuti. Una volta fredda, tagliare la torta e farcire l'interno con la marmellata di lampone

FOCACCIA DI GRANO SARACENO



INGREDIENTI

Focaccia Mediterranea 1 kg
Farina di grano saraceno 100 g
Olio Extrav. 100 g
Acqua 600/620 g
Lievito 20 g

Salamoia: olio extravergine d'oliva 50g. - acqua calda 40 g. - sale 8 g

PREPARAZIONE

Impastare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e morbido; aggiungere un goccio di acqua se necessario. Suddividere la pasta in pezzi da 700 g. (per teglia da 40 x 30 cm). Far riposare per 20/30 min. poi stendere con il mattarello e posare sulla teglia unta d'olio. Dopo 30 min. versare la salamoia fare dei buchi con le dita sulla pasta e lasciar lievitare per 120/150 min. Infornare a 160/165°C per 15/17 min. circa

BISCOTTI DI GRANO SARACENO E FIOCCHI DI AVENA

INGREDIENTI:

DolceFiocco 500 g
Farina di grano saraceno bio 100 g
Burro 110 g
Uova n.1
Latte 50 g

VEGAN

DolceFiocco 500 g
Farina di grano saraceno bio 100 g
Olio 75 g
Latte di Riso 125 g



PREPARAZIONE

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta omogenea, formare dei filoni del diametro di 3-4 cm. tagliare a fettine da 1 cm e posare sulle teglie. Schiacciare leggermente col pollice e infornare a 180°C per 20 minuti.

Per una maggiore "croccantezza" lasciar raffreddare i biscotti nel forno leggermente aperto dopo la cottura.