

Sfogliata ai 5 cereali ripiena ai broccoli, cotto e noci



<http://pensieriepasticci.blogspot.com>



Ci sono delle sere in cui davvero non ho voglia di cucinare. Beh? Qualcuno dirà...una blogger di cucina che non ha voglia di cucinare?!

Sì, certo...se anche la blogger è umana...è normale, eheheheh! Ho passato tutta la scorsa settimana (e devo dire anche questa non è iniziata nel migliore dei modi, sigh...) con i miei soliti fortissimi dolori cervicali, estesi anche al braccio destro e alla testa...l'unica cosa che avrei voluto fare, era poltrire sul divano o a letto, ma si sa...non è possibile e così bisogna sbrigare le normali faccende ugualmente, senza alcuno strappo alla regola.

Capite quindi che l'idea di mettermi ai fornelli per creare qualcosa di fantasioso e sfizioso...beh, direi che davvero era l'ultimo dei miei pensieri.

Marito e figlia però non sanno nemmeno cucinare un uovo al tegamino, quindi, se non si voleva sopravvivere a base di pezzi di formaggio e/o affettato e pizze della pizzeria, beh...bisognava rimboccarsi le maniche ed inventar su

qualcosa, ahahah!!

Ci credete che questa sfogliata di pasta matta si prepara quasi da sola? Adesso vi spiego come ho fatto...poi provateci anche voi e ditemi che ve ne pare!!!!!!!



Ingredienti:

250 gr ricotta

150 gr [farina ai 5 cereali](#) del [Molino Chiavazza](#)

100 gr farina 00

2 cucchiaini olio di soia

sale pepe

1 bel broccolo verde fatto a cimette

80 gr di dadini di prosciutto cotto

pezzetti di emmenthal q.b

gherigli di noce q.b

olio d'oliva

Preparazione:

Fare a cimette il broccolo e lessarle per circa 5 minuti in acqua bollente salata (io lo faccio per alleggerirlo un pochino!).

Prendere una bella padella antiaderente metterci un pò d'olio d'oliva e rosolarci le cimette, insieme ai dadini di prosciutto cotto, salando e pepando a piacere. Una volta cotte, lasciarle raffreddare e preparare la pasta matta.

Io ho usato il Bimby, si può usare un normalissimo robot da cucina, o un'impastatrice oppure anche le nostre sante manine...insomma anche i bambini in un batter d'occhio saranno in grado di ottenere questa pasta tuttofare!

Allora, io ho fatto così: nel Bimby ho messo la ricotta, le farine, un pizzico di sale e l'olio di soia; ho azionato 1 minuto a vel.6, ed ecco ottenuta questa bella pasta...stesso procedimento col robot o l'impastatrice, se la fate a mano, impastate velocemente tutti gli ingredienti e formate una bella palla elastica.

Dividete la palla di impasto in due parti uguali; stendete la prima col mattarello in modo da dargli uno spessore di circa mezzo centimetro.

Stendete su una teglia (meglio lasciare sotto un foglio di carta forno) la base di pasta...io ho cotto la mia sfogliata nel microonde con la funzione Crisp, e quindi ho utilizzato il piatto apposito, ma si può cuocere tranquillamente in forno, quindi utilizzate uno stampo rotondo da pizza che va benone.

Riempitela con i broccoletti e i dadini di prosciutto, gherigli di noce e pezzetti di emmenthal a volontà (penso che anche qualsiasi altro formaggio vada bene...se ne avete da riciclare, questa è la ricetta che fa per voi!)



...poi stendete l'altra metà di pasta e coprite il tutto, sigillando ben bene i bordi.
Praticate in superficie dei tagli con un coltello ben affilato, spennellate con olio di soia ed infornate...



Nel microonde funzione cottura Crisp col piatto apposito, tempo di cottura 15 minuti;

Nel forno tradizionale, funzione ventilata a 200°, tempo di cottura 20 minuti circa, controllate che non si secchi e si dori troppo.

In quattro e quattr'otto abbiamo mangiato...e gradito!

Proverò altri ripieni...questa pasta matta si presta molto bene a ripieni cremosi, e inventati lì per lì, quando si tratta di dover riciclare qualcosa in frigo...che ne dite?

Perdonate le mie non ottime foto...la mia macchinetta digitale,

con questa luce inesistente fa quello che può...
Vi lascio e vi auguro una bella giornata...qua c'è un nebbione
che si taglia col coltello!