

RECETAS DE FRUTA

TARTA DE FRUTA FRESCA

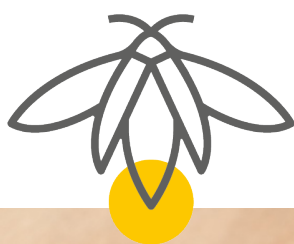
Plato: Postre/ Merienda

Servir: Frío

Proteína: Mixto/ Vegetal

6 raciones

Tiempo de preparación: 75'



MÉDICO MENTOR

MEDICINA DEL BIENESTAR

INGREDIENTES

- MASA:
- 75g. de harina integral de trigo
 - 75g. de harina integral de sarraceno
 - 75g. de harina integral de maíz (gofio)
 - 75g. de almendra con piel, molida
 - 3g. de sal gris
 - 8g. de levadura en polvo
 - 30g. de semillas de sésamo tostado
 - La ralladura de 1 naranja
 - 60g. de azúcar integral
 - 130g. de aceite de oliva suave
 - 60g. de zumo de naranja
- CREMA:
- 360g. de crema de leche montada
 - La ralladura de 1 limón
 - Unas gotas de agua de rosas o azahar
- FRUTA:
- 600g. de frutita limpia (frambuesa, grosella, mora, arándano, físalis, gajos de mandarina, fresitas, fresa, uva...)
 - Menta fresca

PREPARACIÓN

Hacer la masa juntando y mezclando las harinas, la almendra, la sal, la levadura, el sésamo y la ralladura. Añadir la mezcla emulsionada de aceite - zumo. Juntar sin trabajar.

Formar "a dedo" una base de tarta redonda de 26cm. de diámetro. Agujerear con un tenedor. Hornear 30' a 180º turbo. Apagar el horno y sacar la base de masa 10' después, habiendo entreabierto la puerta del horno.

Incorporar a la crema delicadamente la ralladura y el agua perfumada. Estirar la crema sobre la base de masa cocida, fría, hasta 2cm. de la orilla. Repartir la frutita y la menta armónicamente.





BENEFICIOS

La base de esta tarta es dietética, ya que lleva harinas, azúcar y sal integrales, poco gluten (sólo en el harina de trigo) y una materia grasa vegetal (aceite de oliva).

No obstante, se puede usar mantequilla arenándola con los secos (harinas, almendra, sal, levadura, sésamo, ralladura y azúcar), antes de mojar con 80g. de zumo y ligar sin trabajar. La crema de leche puede ser cambiada por una crema vegetal de soja para montar (Soyatoo); se vende líquida en tetrabrick o ya montada en spray.

Se pueden multiplicar las proporciones con el fin de hacer varias bases y conservarlas en perfectas condiciones durante varios días en recipientes cerrados herméticamente.

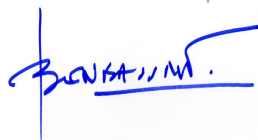
Las masas de este tipo (harinas integrales, almendra, sésamo) se estiran más cómodamente "a dedo", ya que los ingredientes entre paréntesis constituyen pequeños cortes que dificultan el desplazar la masa estirada con rodillo desde la mesa hasta el soporte de cocción.

Durante el ratito de horno apagado con puerta entreabierta no sigue cocinando la masa, sino que la deshidrata y mejora notablemente la textura y la conservación.

La alegría del colorido, la frescura y vivacidad de la fruta hacen de esta tarta el contrapunto perfecto al típico pastel de cumpleaños.



Receta creada por



BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario

