

Strudel

Lo strudel è un dolce di origine austro-ungarica, per questo in Italia è diffuso soprattutto in Trentino, Veneto e Friuli (tutte terre un tempo sotto la dominazione dell'Impero austro-ungarico). Tuttavia questo tipo di dolce che prevede una pasta ripiena di frutta secca, zucchero o miele, con tutte le sue varianti, è presente da tempi antichissimi, si diffonde in particolare dall'Impero bizantino, nelle cui aree ancora oggi si prepara la *baklava*, dolce molto popolare in Turchia, nel mondo arabo e in generale in tutto il Mediterraneo, che altro non è che il "cugino" del più conosciuto strudel.

Quella che vi propongo è una ricetta che rispetta molto la tradizione, ma eliminando zucchero e grassi (burro). Il procedimento è molto semplice.

Ingredienti:

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 2 mele*
- 60 g di uva passa
- 30-40 g di pinoli
- pan grattato q.b.
- 1 cucchiaio d'olio
- 50 g di granella di nocciole
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- 3 cucchiaini di marmellata di albicocche (senza zucchero) o di miele
- qualche pezzettino di cioccolato fondente (facoltativo)
- 1 uovo



Procedimento:

Sbucciare le mele*, tagliarle a tocchetti e passarle pochi minuti al microonde in modo che si cuociano in parte, mantenendo la consistenza. Intanto mettere a bagno, in acqua tiepida, l'uva passa in modo che si reidrati. Srotolare la pasta sfoglia, bucherellarla con una forchetta e cospargerla con un velo di pan grattato e un filo d'olio (al posto del burro).

Mescolare le mele, l'uva passa, i pinoli, il pan grattato, la granella di nocciole, poche scaglie di cioccolato



fondente, la marmellata di albicocche (io uso quella della Cereal, che, tra tutte quelle senza zucchero, ha il più basso indice glicemico) o il miele e la cannella in polvere.

Adagiare il composto sulla pasta sfoglia e arrotolarla. Praticare dei tagli trasversali per far “respirare” lo strudel.



Spennellare con l'uovo.

Infornare per circa 30 minuti a 180° (...poi dipende dal vostro forno...)

*Ho provato una variante con le pere conference: molti la preferiscono al tradizionale strudel di mele.