Strudel alle verdure

Ecco una ricetta facile per uno strudel salato. Cambia il tuo solito panino, prova questo strudel pieno di verdure, gustoso e nutriente e il tuo pranzo non sarà più lo stesso.

La storia dello strudel ha origini in terra straniera. Si pensa, infatti, che sia una variazione di un dolce turco chiamato baclava. La ricetta fu esportata in Ungheria durante la dominazione dell'Impero Ottomano e si diffuse in Italia a partire dall'Alto Adige, che modificò la ricetta ungherese aggiungendo le mele. Oggi lo strudel è il **simbolo della pasticceria dell'Alto Adige**, tanto da essere **tutelato da un apposito regolamento** che ne stabilisce ingredienti e preparazione.
La ricetta che ti proponiamo riprende la forma e l'idea di questo famoso dolce e lo trasforma in un **delizioso piatto salato**. È un nuovo modo di proporre un **panino unico**: ricco di verdure, gusto e nutrienti.
Prova questa ricetta e rendi il pasto davvero completo accompagnando lo strudel all'estratto di pera, finocchio e carota!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 50 min.

Ingredienti
(per 1 panino unico)

Per l'impasto:
250 g di farina integrale di grano tenero
150 g di ricotta Despar Vital
1 uovo Bio,Logico Despar + 1 tuorlo per spennellare
Un pizzico di sale marino integrale

Per il ripieno:
1 kg di verdure miste (carote, spinaci, porri, broccoli, cavolfiori)
1 manciata di pinoli Bio,Logico Despar
1 uovo Bio,Logico Despar
2 fettine di zenzero fresco
1 rametto di rosmarino
1 foglia di alloro
4 semi di finocchio
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento
1. Impasta la farina con l'uovo e la ricotta, precedentemente sbriciolata con i rebbi di una forchetta. Aggiungi un pizzico di sale e lavora fino a ottenere una palla di pasta omogenea. Lascia riposare per mezz'ora coperta con un panno da cucina.
2. Monda le verdure, tagliale a piccoli pezzi e cuocile al vapore, unendo all'acqua gli aromi. Una volta cotte, condisci con olio e poco sale. Aggiungi l'uovo intero e mescola bene.

3. Stendi la pasta col matterello su di un foglio di carta da forno. Distribuisci le verdure sulla pasta e arrotolala con delicatezza, compattandola bene, fino a formare uno strudel. Chiudi bene i bordi aiutandoti con i rebbi di una forchetta.
4. Appoggia lo strudel sulla teglia da forno con la sua carta, spennellalo con il tuorlo d'uovo e cuoci in forno caldo a 160° C per 45 minuti.

Estratto di pera, finocchio e carota

Ingredienti
(per 1 bicchiere)
1 pera
Mezzo finocchio
1 carota Passo dopo Passo Despar
1/4 di limone sbucciato Passo dopo Passo Despar

Procedimento
Lava e taglia verdura e frutta a pezzettoni. Inserisci, alternandoli, tutti gli ingredienti nell'estrattore.