

DOLCI E DESSERT

Rombini e nastrini

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

40 min

COTTURA

15 min

CALORIE

338 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Farina 00	250 g
Zucchero	20 g
Uovo intero	1
Albumi d'uovo	2
Lievito	1/2 bustina
Limone (scorza grattugiata)	1
Margarina light	25 g
Vino bianco secco	1/2 bicchiere
Sale	1 pizzico
Fruttosio	1 cucchiaino

■ Preparazione

- 1 Fate ammorbidire la margarina a temperatura ambiente. Setacciate la farina sulla spianatoia e mescolatevi lo zucchero, il sale e la scorzetta di limone.
- 2 Fate la fontana e, al centro, versate la margarina, l'uovo e un albume, il vino e il lievito sciolto in alcuni cucchiaini di acqua.
- 3 Lavorate l'impasto energicamente con le mani e a lungo, finché otterrete una pasta liscia e soda. Formate un panetto e lasciatelo riposare per mezz'ora, coperto da un telo.
- 4 Dopo questo tempo, tirate la pasta con il mattarello infarinato, formando una sfoglia dello spessore di 4-5 mm. Con la rotellina dentellata per la pasta, tagliate la sfoglia formando rombi e strisce lunghe e strette.
- 5 Annodate queste ultime e disponete tutte le formine su una teglia foderata con carta forno.
- 6 Spennellatele con l'albume rimasto leggermente sbattuto, spolverizzatele con la metà del fruttosio, fatto scendere da un colino, e cuocete in forno già caldo, a 180 gradi, per 15 minuti.

- 7 Sfornate i dolcetti, disponeteli su un piatto da portata e, quando saranno tiepidi, spolverizzateli con il fruttosio rimasto.
- 8 Poi c'è la scheda nutrizionale (se ti interessa...): 'Il fosforo (108 mg) mantiene sane le gengive e difende l'integrità dei denti. E' anche prezioso per le cellule cerebrali e per migliorare la memoria.
- 9 Proteine 9.7 g. Lipidi 6.6 g. Glucidi 58.8 g. Fibra alimentare 9,6 g. Colesterolo 63 mg.