



## TORTA DI FARRO E CAROTE



A cura di Daniela Rossini



### INGREDIENTI

Ingredienti per una tortiera diametro 24 cm

- 180 gr farina di farro bio Azienda Agr Dolci Giuseppina  
<http://www.farrodimonteone.it>
- 250 gr carote
- 130 gr zucchero di canna grezzo integrale
- 180 gr mandorle (o nocciole)
- 100 ml olio di riso
- 3 uova medie
- 1 arancia bio
- 1 bustina cremor tartaro \*  
(controllate sulla bustina se necessita aggiunta di bicarbonato o lievito tradizionale per dolci in polvere)

### PREPARAZIONE

- 1- Pulire e tritare le carote.
- 2- Tritare le mandorle (o le nocciole) e mescolarle con la farina di farro in una terrina.
- 3- Grattugiare la scorza dell'arancia e spremere il succo.
- 4- Sbattere in un'altra terrina le uova con lo zucchero per un paio di minuti alla massima velocità della frusta, aggiungere l'olio e il succo e buccia d'arancia grattugiata e, continuando a miscelare, unire la farina con le mandorle. In ultimo, unire le carote precedentemente preparate e il cremor tartaro (o lievito).
- 5- Versare l'impasto in una teglia ricoperta con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.
- 6- Infornare a 180° per 40 minuti.
- 7- Trascorso questo tempo, fare la prova stecchino nella torta: se esce asciutto la cottura è ottimale.

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

1 ora

#### STAGIONALITÀ:



#### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Il farro è un cereale di antica origine, è ricco di proteine e, se utilizzato nella versione integrale, anche di fibre. Contiene glutine e perciò non è adatto per i celiaci. Le carote sono ortaggi ricchi di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A, importante per la funzione visiva. Sono anche una buona fonte di flavonoidi che agiscono positivamente sul sistema cardiovascolare.

