

CRACKERS ALLA CURCUMA

Ingredienti:

Farina integrale o semintegrale 300g
Olio EVO 70g
Acqua 50g
Vino 50g
Curcuma 2 cucchiaini colmi
Sale 2 cucchiaini
Pepe nero un pizzico
erbe aromatiche secche o fresche a piacere
Semi di sesamo 1 manciata (opzionale)

Procedimento:

Mescolare la farina con la curcuma, il sale, il pepe, le erbe aromatiche ed eventualmente i semi di sesamo. Aggiungere acqua, vino e olio extravergine di oliva impastando bene fino ad ottenere un panetto omogeneo che deve riposare per almeno 15-20 min in un luogo asciutto e non troppo caldo. Accendere il forno a 180°C e stendere l'impasto dello spessore di circa 3-4 mm e trasferirlo sulla teglia del forno coperta con carta forno. Tagliarlo con una rotella tagliapasta formando dei rombi più o meno regolari forandoli poi in superficie con una forchetta. Spolverare con pochissimo sale la superficie e cuocere in forno caldo per 15-20 min a 180°C.



DOTT.SSA 
FRANCESCA BONAFÈ
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

www.francescabonafe.it