GALETTE INTEGRALE DI FINOCCHI, MELE E NOCI

Ricetta della scuola di cucina “Cucinamica” di Napoli

Ingredienti

200 g di farina 00
50 g di farina integrale
50 g di olio evo.
6 g di sale
80 ml circa di acqua
2 finocchi grandi
1 cipolla
1 mela
olio extravergine
30 g di noci
sale e pepe
Fairtrade Curcuma macinata Bio Cannamela
Fairtrade Zenzero macinato Bio Cannamela

Procedimento

Preparate la pasta amalgamando tutti gli ingredienti e fatela riposare. Tagliate i finocchi a fette spesse, e la cipolla e la mela a fette sottili; spennellate leggermente i finocchi e arrostiteli pochi minuti per lato. Intanto condite la cipolla con olio, sale e pepe e fateli marinare per circa 10’-15’. Stendete sottilmente la pasta dandole forma tonda e mettete al centro i finocchi, la mela, la cipolla; ricoprite con i lembi. Mettete la galette inforno già caldo a 200° per circa 20’-25’, finché è ben dorata.