

STRUDEL DOVLEAC FARA ZAHAR NS

Lista ingrediente (7 Portii per reteta)

1. curmale	100 g	3.5 oz
2. dovleac, crud	500 g	17.6 oz
3. faina integrala din grau - sanovita	100 g	3.5 oz
4. mere, crud, rosu delicios, cu coaja	200 g	7.1 oz
5. ulei de masline, pentru salata sau gatit	50 g	1.8 oz
6. miez de nuca gusturi romanesti, 1 punga = 200 g	50 g	1.8 oz
7. stafide, fara samburi	50 g	1.8 oz

Instructiuni de gatire

pentru ALUAT:

2 1/4 de faina integrala (sfertul acela este pentru pudrat blatul de lucru si pentru framantat, daca aluatul mai cere faina)

1 cana de suc de mar

5 linguri de ulei (am folosit din turte de masline)

un praf de sare

pentru UMPLUTURA

10 cani de dovleac (dat pe razatoarea mare)

1 cana de piure de mar (ramas de la suc)

1 cana de nuci (tocate marunt)

1/2 cana de stafide

1/2 cana de curmale (tocate marunt)

o lingurita de scortisoara

o lingurita coaja de portocala rasa

Mod de preparare:

1. Prima data, am rezolvat povestea cu dovleacul: taiat, curatat, dat pe razatoarea mare, apoi pus la cuptor intr-un vas acoperit pentru un sfert de ora. Trebuie doar sa se inmoaie un pic. Nu-i adaugati apa. Se abureste putin in suc propriu, apoi se scoate din cuptor, se amesteca si cand inca este cald i se adauga stafidele, curmalele si scortisoara. Pulpa de mar se adauga compozitiei de dovleac imediat ce ati obtinut-o din suc, pentru a nu se oxida, iar nucile se adauga la final de tot, cand umplutura este aproape de-a fi intinsa peste foi. Sa nu le uitati pentru ca sunt foarte bune!

2. Sucul de mar pe care l-am folosit a fost proaspat stors (din mere galbene, care sunt foarte dulci) si apoi fiert in 2-3 clocote si lasat sa ajunga la temperatura camerei. Dar puteti folosi orice suc de mar pasteurizat, din comert sau din camera proprie.

3. Pentru realizarea foilor de strudel am procedat astfel:

intr-un bol incapator am pus cele doua cani de faina integrala amestecate cu un praf de sare, apoi am adaugat sucul de mar si uleiul, am amestecat si framantat aluatul cateva minute (cca 10). Am mai adaugat cate un praf de faina, pentru a ma ajuta la framantat si a face aluatul sa se desprinda bine de pe maini.

am lasat aluatul deoparte, acoperit cu o folie de plastic, timp de o jumatate de ora (il puteti lasa si mai mult, e chiar mai bine)

am impartit aluatul in patru parti cat am putut eu de egale (masurate din ochi) si am intins pe blatul de lucru bine tapetat cu faina, fiecare foaie, pe rand.

IMPORTANT: foile se intind atat de bine incat aproape trebuie sa vezi prin ele. Deci, foarte, foarte subtiri!

pe fiecare foaie am pus vreo 5 -6 linguri cu varf din compozitie. Am uniformizat compozitia, intinzand-o cat mai bine pe toata suprafata foii, apoi am rulat incet, cu atentie, destul de strans. Am incercat sa nu prea las spatii goale.

mi-au iesit 4 astfel de rulade pe care le-am pus pe hartie de copt, in tava de cuptor si le-am copt la foc potrivit cam o ora (poate chiar mai mult, depinde de cuptorul dvs.). Pe la jumatatea timpului, le-am intors pentru a se coace bine si deasupra.

L-am taiat cand s-a racit.

Analiza nutritionala per reteta(1050g)

Proteine	30.88 g
Lipide	83.72 g
Carbohidrati	250.19 g
Calorii	1791.9 kcal
Alcool	0 g
Zaharuri	127.71 g
Fibre	16.95 g
Calciu	181.5 mg
Fier	6.46 mg
Magneziu	129 mg
Fosfor	356.5 mg
Potasiu	2939 mg
Sodiu	15.5 mg
Zinc	2.08 mg
Seleniu	4.8
Vitamina A	42685 iu
Retinol	0 g
Vitamina A	2136 g
Vitamina E	13.07 mg
Vitamina D	0 iu
Vitamina C	46.55 mg
Tiamina	0.38 mg

Folati	107.5 g
B 12	0 g
Colina	59.8 mg
Vitamina K	45.25
Acid folic	0 g
Colesterol	0 mg
Grasimi trans	0 g
Saturate	7.23 g
Mononesaturate	36.61 g
Polinesaturate	5.32 g