



Casa di vita

DESPAR

il blog delle buone abitudini alimentari

★ PRESENTA ★

le ricette del



CHEESECAKE LEGGERA ALLE CILIEGIE

di Valentina Iodi

Rivisitazione della ricetta "Cheesecake alle ciliegie" di GialloZafferano.it



Ingredienti

Per la base:

- Biscotti "Oro Saiwa 5 cereali" 150g
- Amaretti 50g
- Burro 70g

Per la crema:

- "Philadelphia Balance" 200g (1 confezione)
- Yogurt greco "Total Fage 0%" 500 gr
- Sciroppo di marasche fatto in casa 100 ml
- Agar agar in polvere 4 cucchiaini rasi (circa 16g)

Per la copertura:

- Ciliegie (le stesse della crema) 600g
- Cannella in polvere 1 cucchiaino
- Sciroppo di marasche fatto in casa 100 ml
- Agar agar in polvere 4 cucchiaini rasi (circa 16g)

Preparazione

Come prima cosa, prepara la base. Metti i biscotti e gli amaretti nel mixer e tritali finemente: trasferisci il composto in una terrina, versa il burro fuso e amalgama il tutto per bene. Versa questo composto nello stampo a cerniera con il fondo e i bordi foderati di carta forno: con l'aiuto di un cucchiaio premi bene il composto sul fondo dello stampo, fino a ottenere una base compatta e liscia; poni lo stampo in freezer per almeno mezz'ora in modo che la base diventi solida. Porta a bollore in un pentolino 100 ml di sciroppo di marasche; versa l'agar agar e mescola bene per scioglierlo, quindi lascia raffreddare il liquido e trasferiscilo in una ciotola con lo yogurt e il Philadelphia, mescolando il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Per questa operazione puoi usare uno sbattitore elettrico. Versa il composto sulla base di biscotti ormai rassodata. Livella bene la superficie con la crema e metti la tortiera in frigorifero per almeno due ore, affinché la crema si rassodi. Mezz'ora prima di estrarre la torta dal frigorifero, prepara la copertura. Denocciola le ciliegie e versale in una padella antiaderente: aggiungi la cannella (anche più di un cucchiaino se ti piace) e fai cuocere con il coperchio per 4-5 minuti. Porta a bollore in un pentolino 100ml di sciroppo e fai sciogliere l'agar agar: mescola velocemente e unisci lo sciroppo alle ciliegie in padella, amalgamando per bene; lascia raffreddare il tutto e poi versa il composto di ciliegie sulla superficie della torta, ricoprendola uniformemente. Metti la cheesecake in frigo a rassodare per almeno 4-5 ore, meglio ancora una notte intera. Trascorso il tempo necessario, sforma la cheesecake alle ciliegie e servila ai tuoi ospiti.

GNOCCHI DI SUSIN

di Daniela Crasmariu



Ingredienti

500 g di patate
150 g di farina
1 uovo
12 susine
50 g di zucchero semolato
3 cucchiaio/i di pangrattato
30g di burro più una noce di burro per condire
pizzico/i di sale
q.b di cannella in polvere

Preparazione

Lessate le patate, schiacciatele, aggiungete l'uovo, la farina e il sale, fate una pasta come per gli gnocchi, dividetela in 12 dischi.

Riponete su ognuna una susina privata di nocciolo e farcita con un po' di pangrattato rosolato nel burro, zucchero e cannella.

Fate degli gnocchi, quindi lessateli in acqua bollente salata finché non vengono a galla.

Disponete su un piatto e condite con il restante burro fuso, pangrattato tostato, zucchero e una spolverata di cannella.

Come vedete è una ricetta semplice, veloce e con pochissimi grassi e zuccheri

VEGAN NEW YORK CHEESECAKE

di Chiara Cattaneo



Ingredienti

Per la base (stampo da 20-22 cm)

180g di biscotti Digestive (o biscotti senza glutine, in base alle esigenze)

70g succo concentrato di mela

Un pizzico di cannella

Per la crema

350g di tofu morbido (silk tofu)

4 vasetti di yogurt di soia bianco

135g zucchero

Copertura Frutta fresca a piacere

Preparazione

Per prima cosa colare lo yogurt, dobbiamo ottenere un composto compatto simile allo yogurt greco: porre il contenuto di 4 vasetti di yogurt in un colino a maglie fini e lasciar colare per un paio di ore. Prelevare 230g di yogurt compatto da quel che rimane nel colino. Frullare i biscotti in un mixer a lame, in modo da ottenere una polvere di biscotto, unire la cannella e con le lame in funzione versare il succo concentrato di mela. Foderare con carta da forno solo il fondo di una tortiera con anello removibile di diametro 20-22 cm (non utilizzare misure più grandi), con dell'olio neutro oliare le pareti dello stampo. Versare la polvere di biscotto nella tortiera e rivestirne la base salendo anche su per le pareti, premendo il tutto con un cucchiaio in modo da ottenere una superficie liscia e compatta. In una ciotola unire il tofu, lo yogurt colato e lavorare con una frusta, unire lo zucchero ed eventualmente vaniglia (i semi di una bacca) e frutta fresca a pezzettini, amalgamare con cura e versare tutto all'interno della tortiera andando a ricoprire la base di biscotto. Infornare a forno già caldo a 180°C e lasciar cuocere per 1h-1h e mezza, la superficie della torta dovrà risultare compatta e porre resistenza al tatto. Una volta tiepida lasciar riposare in frigo per almeno una notte (6-8 ore) prima di consumarla. Al momento di servire decorare con frutta fresca a piacere.

CROSTATA DI FROLLA VEGANA CON RIPIENO DI RICOTTA & CIOCCOLATO

di Antonella Manfredi



Ingredienti

Ingredienti per la frolla – stampo da cm 26 di diametro:

250 gr. di Farina di riso
125 gr. di Zucchero di canna
65 gr. di Acqua
65 gr. di Olio di soia
semi di ½ baccello di vaniglia
3 gr. di lievito vanigliato per dolci
1 pizzico di sale integrale
la buccia grattugiata di ½ limone non trattato

Ingredienti per il ripieno e guarnizione:

250 gr di ricotta di capra
125 gr di yogurt greco
80 gr di cioccolato extra-fondente
semi di ½ baccello di vaniglia
Ciliegie o frutta di stagione a piacere per guarnire.

Preparazione

Ponete la ricotta a scolare in un colino. Iniziate la preparazione della frolla sciogliendo lo zucchero nell'acqua con un pizzico di sale. Aggiungete il lievito ed i due olii. Unite infine la farina setacciata e tutti gli altri ingredienti aromatici. Impastate velocemente come di norma si fa per le frolle – otterrete un composto un po' meno sodo rispetto alla frolla classica. Stendetela tra due fogli di carta forno e ponetela in frigo almeno per 1 h. Preriscaldate il forno a 180°C. Trascorso il tempo di riposo, prelevate la pasta dal frigo, reimpastatela velocemente, stendetela con il mattarello a misura della tortiera, bucherellate il fondo, coprite la frolla con un foglio di carta forno e legumi secchi e cuocete "in bianco" a 180°C per circa 25'-30'. A parte setacciate la ricotta e tritate il cioccolato in un mixer sino a ridurlo quasi in polvere. Amalgamate la ricotta con lo yogurt greco e la polvere di cioccolato. Farcite con il composto ottenuto la scocca di frolla raffreddata. Fate stabilizzare il dolce in frigo per almeno 2 h. Prima di servire guarnite con frutta fresca di stagione.

RICOTTA & GOJI CAKE

di Luisa Piva



Ingredienti

250 g di ricotta
250 g di farina 00
100 g di zucchero
3 cucchiaini di Stevia in polvere Misura
1 bs di lievito vanigliato
100 g di cioccolato extra-fondente
20 g di bacche di Goji ammollate
3 cucchiaini di succo di Goji
un pizzico di sale

Preparazione

Riduciamo i 100 g di ciocco fondente in scaglie. Mettiamo in ammollo in acqua tiepida le bacche di Goji. In una ciotola, oppure direttamente nella planetaria, mettiamo ricotta, zucchero, stevia ed il pizzico di sale e facciamo montare per bene con la frusta a filo.

A parte ho setacciato la farina con il lievito, ed aggiunta a pioggia mentre la planetaria continuava ad andare, ma ora utilizzando la frusta piatta.

Ho aggiunto il cioccolato a scaglie, le bacche scolate e il succo di Goji. Mescolato con la spatola a mano fino ad amalgamare il composto che risulterà molto compatto, quasi difficile da mescolare.. ma non temete. L'impasto dovrà essere proprio così duro, sbricioloso, da stendere quasi a fatica all'interno dello stampo. In uno stampo a ciambella da 24 cm in silicone (oppure normale imburrato ed infarinato) stendete l'impasto aiutandovi con la spatola. Infornate a 160° per circa 45 min (fate prova stecchino).Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella. Una spolverata di zucchero a velo e servite.

BISCOTTINI ALLO YOGURT

di Arianna Callegaro



Tempo: 10 minuti di preparazione+1 h di riposo in frigo+ 10 minuti di cottura

Ingredienti:

200 gr di farina 00 biologica Scelta Verde Despar
70 gr di zucchero a velo
50 gr di fecola di patate
60 gr di burro (io lo faccio in casa)
125 gr di yogurt bianco magro Vital Despar
½ bustina di lievito
1 cucchiaino da caffè di aroma all'anice
1 pizzico di sale

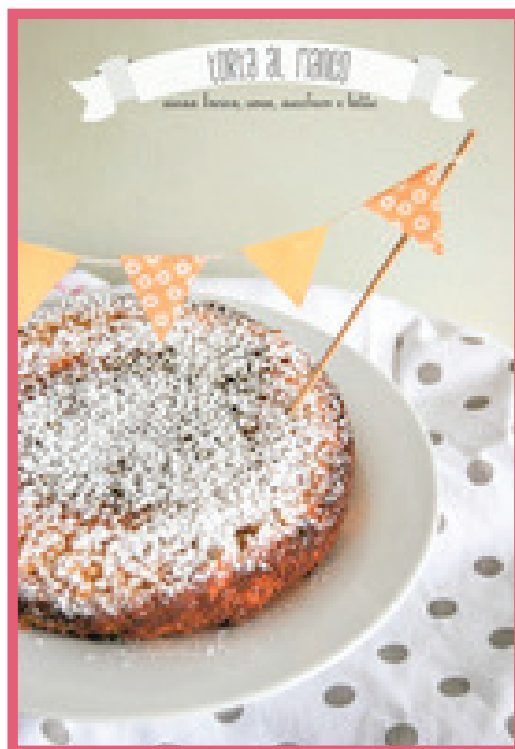
Preparazione:

Mescolare farina e fecola ben setacciate e metterle in un recipiente capiente. Aggiungere lo zucchero, il lievito e il pizzico di sale mescolando bene. Versare il vasetto di yogurt e il burro a temperatura ambiente e iniziare a impastare. Aggiungere anche l'aroma all'anice (se si vuole si può usare anche la vaniglia in bacche). Avvolgere la pasta ottenuta in una pellicola per alimenti e lasciare riposare in frigo per un'oretta.

A questo punto stendere con il mattarello e ritagliare i biscotti con le formine preferite. Decorare a piacere e infornare per circa 10 minuti a 180°

TORTA AL MANGO (SENZA: FARINA-UOVA-LATTE-ZUCCHERO)

di Valeria Gallorini



Ingredienti:

1 banana matura
1 mango
100 gr di farina di mandorle
50 gr di cocco grattugiato/in scaglie
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 bustina di lievito

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 180° .

Foderate con carta forno una tortiera del diametro di 18 cm.

Tritate la polpa della banana e del mango, aggiungete l'estratto di vaniglia e lavorate per amalgamare il composto, quindi aggiungete, mescolando la farina di mandorle, il cocco ed il lievito.

Versare l'impasto nella tortiera preparata, livellate la superficie e infornate al centro del forno, per circa 45 - 50 minuti o fino a doratura (se dovesse risultare troppo morbida, rimettetela per qualche minuto nel forno ventilato, asciugherà l'umidità in eccesso).

Togliere dal forno e lasciare raffreddare nella teglia per 10-15 minuti.

Sformatela su un piatto da portata e fate raffreddare completamente prima di servire.

Servite spolverata di zucchero a velo.

COPPE CON SALSA ALLE FRAGOLE E PHILADELPHIA

di Giusy Fasano



Ingredienti:

250 gr di philadelphia
60 gr di zucchero al velo
1 limone
pavesini
scaglie di cioccolato
una dozzina di fragole
2 cucchiaini di zucchero
acqua

Preparazione:

Cominciamo con la preparazione della salsa alle fragole, in un pentolino sul fuoco facciamo bollire le fragole con lo zucchero e l'acqua, continuiamo la cottura fino a far evaporare la metà dell'acqua, spegnamo e mettiamo il pentolino in una ciotola con l'acqua fredda per accelerare la fase di raffreddamento, dopodichè prendiamo le coppe che abbiamo scelto e versiamo sul fondo la nostra salsa alle fragole, mettiamo per un quarto d'ora in freezer per far rapprendere e nel frattempo dedichiamoci alla crema al formaggio: amalgamiamo per bene il philadelphia con lo zucchero al velo e la buccia grattugiata del limone, riempiamo una sac à poche del composto, tiriamo fuori dal freezer le coppette, adagiamo sulla salsa dei pavesini spezzettati e completiamo con uno strato di crema creando una girella con la sac à poche, non ci resta che dedicarci alla decorazione, la fase che amo di più: ho cosperso con scaglie di cioccolato, un pavesino e delle fragole grandi che rendono ogni dessert decisamente più colorato e appetitoso per il gradevole profumo che emanano, consiglio di lasciare in frigo fino al momento di servire.

TORTA INTEGRALE CON PESCHE NOCI E SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

di Piera Del Vesco



Ingredienti:

1 bicchiere e mezzo di farina integrale
1 bicchiere di latte
3 uova intere
1 bustina di lievito vanigliato
1 fialetta di aroma al limone
mezzo bicchiere di olio di semi
mezzo bicchiere di zucchero
4 pesche noci
gocce/scaglie di cioccolato fondente
un pizzico di sale.

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 180°.

In una terrina sbatti lo zucchero, il latte, il lievito, l'olio di semi, il pizzico di sale, aggiungi la fialetta all'aroma di limone, aggiungi le gocce/scaglie di cioccolato, aggiungi a pezzetti una pesca noce; prepara il fondo della torta unguandola con un goccio di olio e la foderi con la farina integrale, accendi il forno a 180°, tagli a fettine le pesche e le disponi a tuo piacimento le cospargi con un pò di zucchero e inforni x 45 minuti. Quando il dolce si è raffreddato spolverizzalo con lo zucchero a velo.

P.S. ricordati che l'impasto rimane abbastanza liquido, non ti preoccupare questo è il risultato.

CHEESECAKE AL FORNO

di Veruska La Cuochina Sopraffina



Ingredienti (per uno stampo rotondo da 20 cm):

600 grammi di formaggio cremoso light
200 ml panna fresca liquida
30 grammi zucchero
2 uova
estratto di vaniglia
Marmellata a piacere

Procedimento:

1. Montare la panna a neve ferma. Imburrare lo stampo e accendere il forno (ventilato) a 230°.
2. Sbattere il formaggio cremoso e una volta diventato spugnoso aggiungere tutti gli altri ingredienti mescolando con lo sbattitore fino a quando non sono amalgamati.
3. Versare la crema di formaggio dentro lo stampo, abbassare il forno a 190° e lasciar cuocere per 40 minuti o fin quando la superficie della cheesecake non risulta dorata. Sfornare, lasciar intiepidire quindi staccare le pareti dello stampo lasciando la cheesecake appoggiata solo sul fondo e lasciar raffreddare del tutto. Servire fredda accompagnata da marmellata.

Tempo di preparazione: 45 minuti + raffreddamento

Link diretto: <http://www.lacuochinasopraffina.com/cosa-cucino/cheesecake-al-forno-light/9716>

Credit foto: Giuseppe Milo

CROSTATA GIRASOLE DI PESCHE

di Miria Dueamicheincucina



Ingredienti:

Per la frolla

125 g di farina di mais fioretto
75 g di farina di riso
90 g di zucchero di canna
1 uovo
80 g di yogurt bianco
1 cucchiaino raso di lievito

Per la farcitura

Confettura di Pesche, Fichi e Pistacchi
2 pesche
20 g di pistacchi
Gocce di cioccolato fondente

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 160 gradi. Impastate tutti gli ingredienti per la frolla, stendetela con le mani e rivestite uno stampo da 24 cm di diametro, precedentemente imburrato. Versate la confettura sulla pasta e spalmatela su tutta la superficie. Sbucciate le pesche, dividetele a metà ed eliminate il nocciolo, tagliate ogni metà a fettine e disponetele a raggiera sulla confettura, lasciate libera la parte centrale che riempiate con pistacchi tritati e gocce di cioccolato fondente. Cuocete per 25-30 minuti, sfornate e fate raffreddare.

TORTA AL CAFFÈ E MANDORLE

di Angela Condoluci



La torta al caffè è buonissima sia a colazione sia in qualsiasi momento della giornata..Quando mordi una fetta i pezzetti di mandorla la rendono ancora più saporita..

Ingredienti:

350 gr di farina
180 gr di zucchero
120 gr di burro
2 uova
5 tazzine di caffè ristretto
80 gr di mandorle tritate
1/2 bicchiere di latte
1 bustina di lievito

Preparazione:

Lavorare le uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema.
Aggiungere il burro fuso, il caffè, il latte, la farina e il lievito. Lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo e alla fine aggiungete le mandorle tritate grossolanamente.
Prendete una tortiera, imburратela e versate l'impasto. Infornate a 180°/200° per 30-40 minuti.
Morbidissima!!!

TORTA ALLO YOGURT SUPER LIGHT (SOLO 99 CALORIE A FETTA!)

di Maria Giovanna Giacchetta



Ingredienti (per una tortiera da 20cm):

3 albumi (36 cal)
125gr di yogurt magro light (47 cal)
50gr di miele (152 cal)
160gr di farina 00 (552 cal)
1/2 bustina di lievito per dolci (12 cal)
aroma mandorla a piacere
TOT calorie 779 : 8 = 99

Preparazione:

E' una torta molto semplice da realizzare!

Non dovrete far altro che mescolare gli albumi col miele, poi unire lo yogurt, l'aroma e la farina mescolata al lievito... mescolate bene tutti gli ingredienti e lavorate il composto per 5-6 minuti per incorporare più aria possibile dopo di che mettete il composto in una teglia rivestita con carta forno e infornatela a 160° per 20-25 minuti. Prima di tirarla fuori dal forno fate la prova stecchino e assicuratevi che sia perfettamente cotta.

Quando sarà completamente fredda se volete potrete spolverizzarla con zucchero a velo ma non troppo!

P.S. come potrete notare è una torta molto leggera, non ha olio, non ha burro e non ha i tuorli d'uovo, ricchi di calorie e colesterolo!

-Per realizzare questa torta potrete usare qualsiasi tipo di yogurt, alla frutta, al caffè, alla soia... come più vi piace!

-Se dovrete usare uno yogurt aromatizzato potrete anche evitare l'aroma, io l'ho messo per profumarla ulteriormente dato che il mio yogurt è al naturale bianco =)

-E' venuta poco dolce, a me piace così ma se la volete più dolce potrete aggiungere 20 o 30gr di miele in più ma dovrete anche incrementare le calorie, non fa nulla, rimarrà comunque molto più leggera delle torte normali.

DOLCE RISVEGLIO ALLE PESCHE

di Valentina Stella



Ingredienti:

250 gr di farina Tipo 00
100 gr di zucchero di canna
90 gr di burro
2 uova
200 ml di latte
mezza bustina di lievito per dolci
3 pesche
40 gr di mandorle
50 gr di amaretti

Preparazione:

Per prima cosa, riducete in briciole e piccoli pezzetti gli amaretti e le mandorle, mescolateli assieme e spargeteli sulla carta da forno che ricopre la tortiera. Con l'aiuto di un frullatore elettrico amalgamate lo zucchero e le uova, appena il composto risulterà spumoso aggiungetevi il burro a temperatura ambiente e il lievito in polvere. Mescolate ancora ed aggiungete la farina e il latte, una volta che l'impasto sarà omogeneo versatelo nella tortiera coprendo la base di amaretti e mandorle che diventerà solida e croccante durante la cottura e decoratela con degli spicchi di pesca. Infornate tutto a 180° per 50-60 minuti.

TORTA DI MELE E BACCHE DI GOJI

di Antonella Narduzzi



Ingredienti:

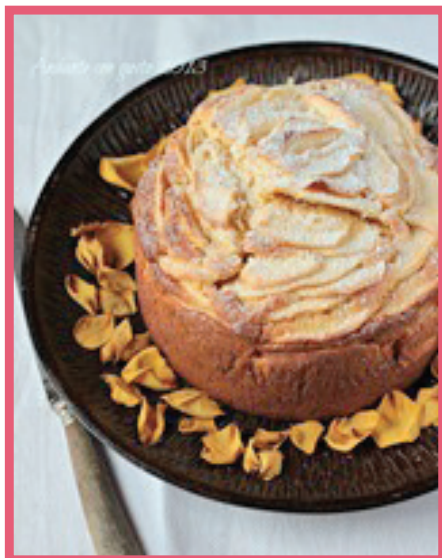
250g burro a temperatura ambiente
200g zucchero
4 tuorli
5 albumi
250g farina 00
7g lievito per dolci
250g mele
Q.B. scorza di limone e vaniglia

Preparazione:

Per preparare la torta di mele montare il burro a temperatura ambiente con lo zucchero fino a quando non ottenete una crema sostenuta. Unite i tuorli sempre montando con la frusta. Unite la farina setacciata con il lievito ed aggiungete anche la vaniglia e la scorza del limone (io ho aggiunto anche le bacche di Goji). Amalgamate tutti gli ingredienti delicatamente. Montate gli albumi ed aggiungeteli al composto. Imburrate ed infarinate uno stampo a cerniera o per torte, versate il composto dentro la tortiera e livellatelo. Tagliate le mele a cubetti e cospargetele sopra la torta facendole affondare leggermente. Potete aggiungere anche delle mandorle, delle noci o altra frutta secca a vostro piacimento. Fate cuocere a 190°C a forno statico per 15 minuti. Fate sempre la prova stecchino per verificare la cottura. Il tempo di cottura varia dal tipo di forno. Fate raffreddare la torta di mele e toglietela dallo stampo.

TORTA DI MELE ALL'OLIO EXTRAVERGINE

di Patrizia Malomo



Ingredienti (per uno stampo da 24 cm):

250 gr di farina 00
150 gr di zucchero + un cucchiaio
3 uova
2 cucchiai di fecola di patate
2 cucchiaini di lievito in polvere
5 cucchiai di latte
130 gr di olio extra vergine DOP Riviera dei Fiori
2 cucchiaini di essenza naturale di vaniglia
la scorza grattugiata di un limone
2 cucchiai di cognac di mele
3 mele grandi (io ho usato la Pink Lady, aromatica e croccante)
70 gr di uva sultanina
zucchero a velo per spolverare

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 175°. Mettete l'uvetta a bagno nell'acqua tiepida.

Preparate l'emulsione con i tuorli e l'olio extravergine come potete trovare anche qui.

Separate i tuorli dagli albumi e mettete i tuorli in un lungo bicchiere per mixer ad immersione. Versando a filo l'olio extravergine, emulsionate tuorli ed olio fino ad ottenere un composto piuttosto compatto ma ancora cremoso (una maionese quasi solida). Mettete l'emulsione nella ciotola della planetaria insieme allo zucchero e montate con le fruste fino ad ottenere una crema spumosa.

Aggiungete l'essenza di vaniglia quindi continuando a mescolare a bassa velocità, versate le polveri setacciate (farina, fecola e lievito). Il composto adesso sarà piuttosto duro. Versate il latte, quindi aggiungete la scorza di limone, e due belle cucchiaiate di cognac. Continuate ad impastare.

Strizzate l'uvetta e passatela in un filo di farina. Aggiungetela al composto delicatamente con una spatola.

Montate gli albumi a neve. Buttate una cucchiaiate di albume nel composto ed incorporatelo velocemente con una spatola, quindi aggiungete il resto questa volta con estrema delicatezza per non farlo smontare.

Imburrate ed infarinate una tortiera a cerniera da 24 cm e versateci l'impasto. Sbucciate le mele e privatele del torsolo quindi tagliatele a fettine di 4/5 mm de spessore. Partite dal centro dell'impasto ed inseritele nella pasta obliquamente come se componeste i petali di una rosa. Le fettine dovranno essere posizionate molto vicine l'una all'altra in cerchi concentrici e dovranno sprofondare nell'impasto di solo mezzo centimetro. Una volta decorata la torta, cospargete delicatamente le mele con lo zucchero rimasto e mettete in forno. Cuocete per c.ca 60 minuti, coprendo se necessario le mele dopo c.ca 45/50 min. se tenderanno a brunire troppo. Proseguite la cottura. Fate la prova stecchino: la torta non deve asciugarsi troppo ma lo stecchino deve uscire pulito.

Fate raffreddare quindi togliete la torta dallo stampo e cospargetela di zucchero a velo.

NB: io ho usato uno stampo da 18 cm rialzato con carta da forno sistemata sui lati. Volevo ottenere una torta alta e ci sono riuscita ma ho dovuto prolungare la cottura di c.ca 15 minuti affinché l'impasto si asciugasse completamente anche nella parte bassa. E' una torta perfetta per l'ora del te e per la colazione.

QUADROTTI RICOTTA E CILIEGIE

di Emanuela Cestra



Ingredienti:

100 gr margarina
80 gr zucchero
2 uova
100 gr di farina
1 cucchiaino e mezzo di lievito per dolci
1 bustina di vanillina

Ingredienti strato ricotta:

450 gr di ricotta
100 gr di zucchero a velo
4 cucchiai di farina
1 uovo
2 cucchiai di farina di cocco
250/300 gr di ciliegie snocciolate e tagliate in quattro

Procedimento:

in una ciotola lavorare la ricotta con lo zucchero a velo e il cocco, unire l'uovo leggermente sbattuto e continuare a mescolare, e man mano aggiungere la farina. Il composto deve essere senza grumi e ben amalgamato. Far riposare in frigo. Nel frattempo preparare la base. In una ciotola lavorare la margarina o il burro morbido con lo zucchero e la vanillina a crema. Incorporare le uova una alla volta, mescolare finché non saranno ben assorbite. Aggiungere la farina setacciata con il lievito e mescolare il tutto. Il composto risulterà alquanto "appiccicoso", non aggiungete altra farina. Versare il composto in una teglia rettangolare io 30 x 25 rivestita di carta forno, livellarlo in modo da uniformare la superficie della teglia. Distribuire sopra le ciliegie in modo da ricoprire bene la base e infine ricoprirle con il composto di ricotta precedentemente preparata. Cuocere in forno caldo a 180° per circa 40/45 minuti.

CIAMBELLA AL LATTE VELOCE E SOFFICE SENZA OLIO E BURRO

di Silvana Scalambra



Ingredienti (stampo da ciambella antiaderente di 24 cm):

330 g. di farina 00
180 g. di zucchero semolato
3 uova intere medie
270 g. di latte intero
1/2 bicchierino di Rum (facoltativo)
1 bustina di lievito per torte
poco burro + farina per lo stampo

Preparazione:

Accendere il forno in modalità statica a 180° e imburrare e infarinare lo stampo da ciambella. Nella ciotola dello sbattitore mettete le uova con lo zucchero e lasciatele montare a crema soffice con le fruste alla massima velocità, a parte setacciate la farina con il lievito, abbassate le fruste alla velocità minima e aggiungete farina + lievito a cucchiainate alternando con il latte, infine unite il Rum, risulterà un composto morbido. Versate l'impasto ottenuto nello stampo poi infornate a forno già caldo per 50' nel ripiano più basso del forno, avendo cura di controllare la cottura, se dovesse colorire troppo coprite la ciambella al latte con carta stagnola.

A cottura ultimata controllate con uno stecchino nel cuore della ciambella, se uscirà asciutto sarà cotta a puntino.

Lasciate raffreddare la ciambella nello stampo per almeno 10' poi sformatela su un piatto da portata e decoratela o glassatela a piacere, la ciambella al latte veloce e soffice senza olio e burro è prontissima da essere servita.

TORTA DI MELE... SPECIALE

di Cris e Max in cucina



Ingredienti:

100 grammi di burro
200 grammi di farina
100 grammi di zucchero
2 uova
1 cucchiaino di cannella
1 bustina di lievito
sale
3 grosse mele gialle
1 limone (scorza grattugiata e succo)

Preparazione:

Sbucciare le mele e con la mandolina affettarle sottilmente e aggiungere il succo e la scorza del limone, lasciare riposare, io lo preparo la sera prima e le metto in frigo per tutta la notte (volendo si può aggiungere del maraschino o rum).

Sbattere in una terrina lo zucchero con le uova, aggiungere il burro fuso, la farina, la cannella, un pizzico di sale, e lo lievito.

Quando l'impasto risulta omogeneo, aggiungere le mele e mescolare bene.

Rivestire di carta forno una teglia, versare il composto, con un cucchiaio distribuirlo bene nella teglia. Infornare a forno già caldo a 180° per 30/40 minuti.

Una volta fredda tagliatela a fette e se volete spolverizzatela di zucchero a velo.

BISCOTTI AL COCCO E UVETTA, SENZA UOVA NÉ BURRO

di Daniela Paglia



Ingredienti:

100 grammi di farina tipo 0
100 grammi di farina integrale
60 grammi di farina di cocco (cocco essiccato)
80 grammi di uva sultanina (o gocce di cioccolato, che ci stanno benissimo!)
80 grammi di zucchero di canna integrale
3 cucchiaini di olio di semi di girasole
1/2 bustina di cremor tartaro (o lievito in polvere)
latte di cocco, quanto basta per ottenere un impasto non troppo morbido

Procedimento:

In una ciotola unire le farine e il lievito, aggiungere tutti gli ingredienti e il latte di cocco, in quantità sufficiente per ottenere un impasto non troppo morbido, né troppo secco.
Formare delle palline, schiacciarle leggermente e disporle su una teglia da forno rivestita di carta forno, un pochino distanziate le une dalle altre.
Cuocere in forno a 180 gradi per circa 15/20 minuti, fino a che avranno assunto un colore dorato.
Se conservati in una scatola di latta durano per parecchi giorni.

MUFFIN ALLO YOGURT E GOCCE DI CIOCCOLATO

di Antonella Quintieri



Ingredienti:

250 gr di farina
80 gr di zucchero
300 gr di yogurt alla straciatella oppure yogurt bianco magro
100 gr di gocce di cioccolato
1 uovo
1 bustina di lievito per dolci
1 bustina di vanillina
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di olio di semi

Preparazione:

Versare in una ciotola la farina setacciata con il lievito, il sale, lo zucchero e la vanillina. In un'altra ciotola mescolare lo yogurt con l'uovo e l'olio. E' possibile utilizzare anche yogurt bianco oppure alla frutta.

Lavorare bene con una forchetta e versare questo composto dentro la ciotola con la farina. Mescolare poco ed unire le gocce di cioccolato. Il composto deve risultare molle ma non duro, se necessario aggiungere un goccio di latte per ammorbidirlo.

Riempire gli stampini da muffin per 3/4 e cuocere in forno preriscaldato a 180 C° per 15-20 minuti circa.

FAR BRETON AI MIRTILLI SENZA LATTOSIO GLUTENFREE

di Gabila Gerardi



Ingredienti:

220g di farina di riso
30g di amido di mais
1 pizzico di sale
1 baccello di vaniglia
4 uova
400g di latte di riso
50g di rum
80g di zucchero a velo certificato senza glutine
130g di mirtilli freschi

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 180°C, ungere con poco olio lo stampo scelto (io 8 mono porzioni).

In un recipiente unire lo zucchero, i semi della bacca di vaniglia, la farina, l' amido di mais e il sale.

Aggiungere le uova una alla volta e sbattere con una frusta fino ad ottenere un composto senza grumi, liscio ed omogeneo.

Unire, poco alla volta, il latte con il rum. Con l' aiuto di un mestolo riempire gli stampi (mi raccomando di posizionare lo stampo già sulla griglia del forno, poiché il composto risulterà piuttosto liquido, così facendo eviterete di rovesciare il tutto).

Unire i mirtilli freschi (che rimarranno in superficie) e cuocere per un' ora circa.

La ricetta originale prevede che, a cottura ultimata, la superficie del dolce risulti molto cotta, quasi caramellata, quasi bruciata quindi regolarsi di conseguenza.

Sfornare e lasciare raffreddare.

RISOLATTE

di Giulia Robert



Ingredienti:

- * circa 1 l di latte fresco intero
- * 250 g di riso (io ho utilizzato un riso comprato in Camargue, e che dovevo finire, ma altrimenti avrei utilizzato l'originario)
- * 6 cucchiari di zucchero di canna (ma potete usare anche quello bianco)
- * i semini di 1/4 di bacca di vaniglia
- * cannella q.b (opzionale)

Preparazione:

In una pentola sufficientemente capiente per contenere poi anche il riso unite 750 ml di latte e lo zucchero, aggiungete i semini della bacca di vaniglia e portate il tutto quasi a bollire. Aggiungete quindi il riso e portatelo a cottura, mescolando frequentemente. Se notate che il composto si asciuga troppo mentre il riso è ancora in cottura, aggiungete ancora latte. Spegnete quando avrete ottenuto un composto cremoso (non troppo asciutto) e quando il riso sarà ancora al dente, poiché continuerà a cuocere un po' anche a fuoco spento. Lasciate raffreddare (se notate che si asciuga ancora, potete aggiungere ancora un pochino di latte a freddo), mettete in coppette (o vasetti, se state preparandovi per un pic-nic, ad esempio) e lasciate a raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore. Potete poi servirlo con della cannella (come ho fatto io), del miele, della frutta fresca, o semplicemente in purezza.

MUFFINS AL CIOCCOLATO SENZA LATTE, UOVA O BURRO

di Federica Favaro



Ingredienti:

200 gr di farina con amido (per torte soffici)

100 gr di cacao amaro

100 gr di zucchero di canna

mezza bustina di cremor tartaro

1 cucchiaino di bicarbonato

8 cucchiaini di olio di semi di girasole

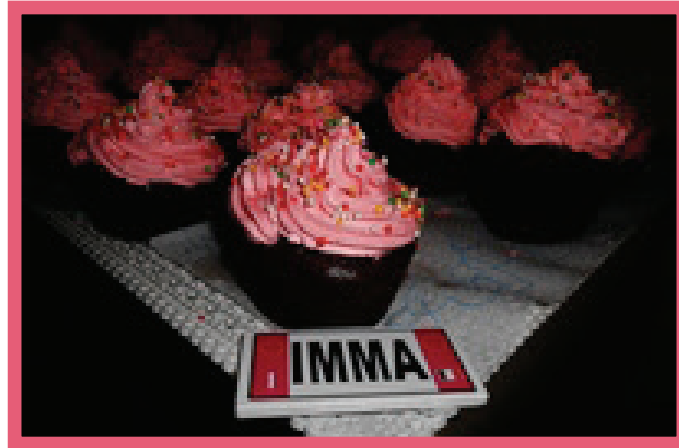
300 ml di latte di cocco

Preparazione:

Setacciare gli ingredienti solidi e unirli in una ciotola. Piano piano aggiungere l'olio e il latte di cocco e frullare il tutto con uno sbattitore elettrico. Ungere e infarinare gli stampini e riempirli per 3/4. Volendo si può mettere un quadratino di cioccolato fondente al centro per avere un cuore morbido. Infornare per 15 minuti a 180° (forno già caldo) e fare la prova dello stecchino per sicurezza. Dopo la cottura, far raffreddare un po' e spolverare con zucchero a velo a piacere.

MUFFIN AL CIOCCOLATO

di Immacolata Alfano



Ingredienti:

200 g di FARINA
190 zucchero
1/2 bustina di lievito
60 grammi di cacao
150 di latte
50 g di burro
2 uova
50g di gocce di cioccolato

Preparazione:

in una ciotola mettere le uova il latte e il burro fuso e mescolare a parte in un'altra ciotola unire la farina lo zucchero il cacao e il lievito e mescolare dopo unire i due composti e aggiungere le gocce di cioccolato, metterli nello stampino dei muffin e cuocere 15-20 minuti a 180°

MATTONELLA RICCIA GOLOSA

di Elena Piscopo



Ingredienti per 12 mattonelle:

250 gr di biscotti all'olio extravergine di oliva
250 gr di mascarpone fresco
210 gr di zucchero a velo
250 gr di burro morbido
5 tuorli d'uovo
200 ml di caffè liquido
cacao amaro in polvere q.b.

Preparazione:

In una ciotola o nella ciotola della planetaria montiamo lo zucchero a velo con i tuorli per qualche minuto, aggiungiamo il burro morbido a pezzi e montiamo ancora qualche minuto. Per ultimo uniamo il mascarpone, lavorando ancora qualche minuto finché non avremo ottenuto una crema spumosa.

Imbeviamo i biscotti in una ciotola in cui avremo messo il caffè e sistemiamoli in una ciotola monoporzionata così: uno alla base, altri due rotti a metà, ciascuna metà su ogni lato.

Su ogni mattonella versiamo un cucchiaio generoso di crema e avviciniamo i biscotti di modo da formare un quadrato compatto che copriremo con un altro biscotto imbevuto di caffè.

Continuiamo così finché non avremo esaurito tutti i biscotti e tutta la crema.

A questo punto le nostre mattonelle sono pronte e non ci resta che farle riposare in freezer almeno un paio d'ore prima di servirle!

Mi raccomando, quando le serviamo, non dimentichiamo una generata spruzzata di cacao amaro!

TORTA DI CAROTE E MANDORLE SENZA BURRO

di Katia Ciccorilli



Ingredienti:

3 uova

300 g di carote grattugiate

150 g di zucchero

180 g di mandorle pelate

50 g di farina 00

la scorza grattugiata di un limone bio

1/2 bustina di lievito

dello zucchero a velo per decorare

Preparazione:

Come primo passo laviamo, spuntiamo e puliamo le carote.

Le grattugiamo e le mettiamo in una ciotola.

Prendiamo le mandorle, ne lasciamo circa una ventina da parte e il resto le tritiamo finemente e le aggiungiamo alle carote.

In un'altra ciotola sbattiamo le uova con lo zucchero fino a rendere il composto spumoso, aggiungiamo la buccia grattugiata del limone e un poco alla volta le carote e le mandorle ed infine la farina dove abbiamo incorporato precedentemente il lievito.

Continuiamo a mescolare e versiamo in una tortiera a cerniera di 22 cm imburata e infarinata e inforniamo in forno statico già caldo a 180° per 40/45 minuti.

Lasciamo cuocere e una volta terminato il tempo di cottura la facciamo uscire dal forno e la lasciamo raffreddare. Una volta fredda la decoriamo spolverandoci lo zucchero a velo e aggiungendoci le mandorle che abbiamo lasciato da una parte.

TORTA DI ROSE

di Maria de Luca



Ingredienti:

1 cucchiaio di zucchero
150 g. di latte
1 cubetto di lievito di birra
3 cucchiari di olio di semi
3 tuorli d'uovo
350 g. di farina
1 pizzico di sale
150 g. di burro
150 g. di zucchero

Preparazione:

In una ciotola inseriamo il cucchiaio di zucchero, il latte, l'olio, il lievito, i tuorli. Mescolare bene tutti gli ingredienti con le fruste (vi consiglio di sciogliere il lievito nel latte). Aggiungere poi la farina e il pizzico di sale; a questo punto l'impasto diventerà solido quindi impastare con le mani e formare una palla. Stendere poi, la pasta in una sfoglia piuttosto sottile formando un rettangolo.

Preparare ora, la farcitura: prendete il burro molto molto morbido, lo zucchero e con delle fruste create un composto omogeneo.

Stendere la crema di burro e zucchero in modo uniforme sulla sfoglia. Arrotolare poi, la sfoglia su se stessa, formando un cilindro.

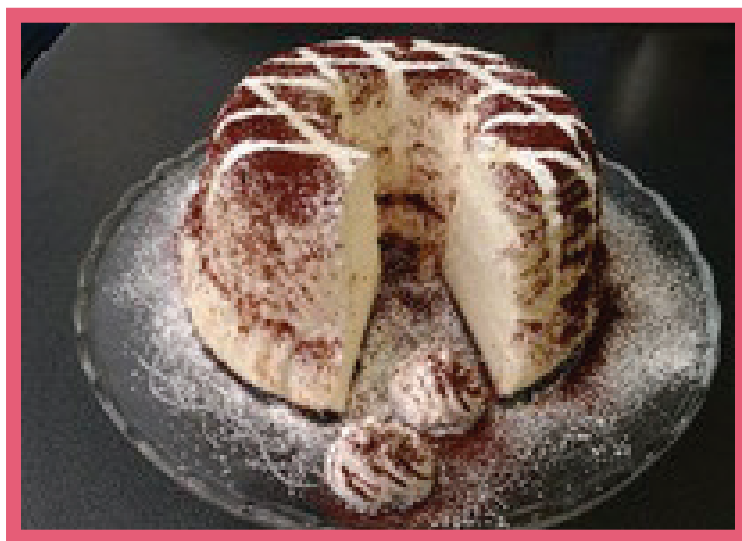
Con un coltello affilato, tagliare dei tronchetti alti 4 cm.

Chiudere i tronchetti nella parte inferiore schiacciandoli un po'. A questo punto della ricetta sistemare i tronchetti, con la parte schiacciata in basso, in una teglia imburrata e infarinata. Distanziarli l'uno dall'altro.

Lasciarli lievitare per 1 ora e cuocerli in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Quando sarà cotta farla raffreddare e ricoprirla con dello zucchero a velo.

ANGEL CAKE CON POLVERE DI CACAO

di Simonetta de Gregorio



Ingredienti:

360 gr. Albume
150 gr. Farina
350 gr. Zucchero semolato
5 gr. Cremortartaro
buccia di limone grattugiata
bacca di vaniglia
zucchero a velo
cacao amaro.

Preparazione:

Montare l'albume con 200 gr. di zucchero e il cremortartaro finché è bello gonfio e sodo. Mescolare la farina con la restante parte dello zucchero, incorporare l'albume montato un po' alla volta mescolando dall'alto in basso delicatamente ma con fermezza. Aggiungere la buccia di limone e i semi di vaniglia. Versare il composto in uno stampo a forma di ciambella non imburrato (se si vuole si può rivestire lo stampo di carta forno) e infornare a 160 gradi per un'ora. Far raffreddare bene, capovolgerlo, aspettare che si stacchi dallo stampo. Servire spolverizzato di zucchero a velo e cacao amaro. (questo dolce e' senza grassi e risolve il problema degli albumi inutilizzati, si può anche farcire con creme, ma poi diventa meno salutare)

COPPETTE FRESCHE DI ANANAS E PESCA

di Massimiliano Maccarol



Ingredienti per 4 persone:

250 gr di yogurt cremoso alla pesca
50 gr di ricotta
50 gr di yogurt bianco
una confezione di savoiardi
un barattolo di ananas sciroppato
una/due nocipesche

Preparazione:

Mescolare in una terrina lo yogurt alla pesca, lo yogurt bianco e la ricotta. Aprire il barattolo di ananas sciroppato e versate il succo in un piatto fondo.
Inzuppare un savoiardo nello sciroppo di ananas, ed iniziare a comporre le coppette facendo uno strato iniziale di savoiardi su cui versare il composto di yogurt e ricotta.
Decorare ogni coppetta con una fetta di ananas sciroppato ed alcune fette di nocipesca. Lasciare in frigo almeno un'ora e poi servire.

MOUSSE LEGGERA AI FRUTTI DI BOSCO

di Grazia Brogiolo



Ingredienti per 4 persone:

340 g di frutti di bosco
40 g zucchero
2 albumi
succo di limone

Procedimento:

1. Lavate i frutti di bosco, asciugateli, poi frullatene 300 g.
2. Passate il frullato al setaccio e raccoglietelo in una bacinella.
3. Mettete nel cutter lo zucchero e riducetelo in polvere.
4. Montate gli albumi a neve e incorporatevi lo zucchero, versandolo gradatamente.
5. Aggiungete gli albumi montati a neve alla purea di frutti di bosco e incorporateli dall'alto verso il basso.
6. Distribuite la mousse nelle tazze, guarnite la superficie con i frutti di bosco rimasti e lasciate raffreddare in frigorifero prima di servire.
7. Per montare gli albumi non utilizzate sale che, se inizialmente favorisce la montatura, nella fase successiva la destabilizza; per facilitare l'operazione è consigliabile invece unire poco succo di limone.

TORTA AL PROFUMO DI NOCCIOLE E MANDORLE

di Agri Dolce



Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di farina integrale
- 50 gr di frumina
- 50 gr di maizena
- 200 gr di nocciole
- 50 gr di mandorle
- 170 gr di zucchero di canna
- 50 gr di yogurt naturale greco
- 2 cucchiaini di miele ai fiori d'arancio
- 3 uova medie
- 1 tuorlo
- 70 gr di burro
- 150 ml di latte intero fresco
- una bustina di lievito per dolci
- un pizzico di sale
- cubetti di cocco candito
- gocce di cioccolato fondente
- 20 gr di zucchero in granella
- zucchero a velo q.b.

Procedimento:

Tostare in padella, le nocciole e le mandorle. Togliere la pellicina dopo averle raffreddate, frullarle con un po' di zucchero di canna circa 50 gr, e farina integrale, e crearne così un composto, se volete in commercio ci sono già mandorle e le nocciole spellate, pronte all'uso.

Unite in planetaria, uova e lo zucchero di canna rimasto, lavorate per un paio di minuti, e aggiungere il burro a pomata, il latte, il miele, lo yogurt naturale, la farina setacciata e precedentemente amalgamata con il composto di nocciole mandorle, e zucchero, il lievito, un pizzico di sale, amalgamare il tutto, lavorate in planetaria ancora per un minuto, il composto dovrà avere una consistenza cremosa. Versate in una tortiera per ciambella, e unite il cocco a dadini, le goccioline di cioccolato fondente, e lo zucchero in granella, durante la cottura questi ultimi ingredienti si adageranno da soli al centro della torta. Infornate in forno ben caldo a 180 gradi per circa 40 minuti.

Una volta raffreddata ponete sulla torta lo zucchero a velo.

CIAMBELLA ZUCCHERINA

di Claudia Scarlino



Ingredienti per 4 persone:

farina 450g
burro 250g
zucchero 250g
uova 4
zuccherini
una tazza di latte (200ml)
scorza di limone
una bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Ammorbidire il burro con lo zucchero e ottenere un composto cremoso, incorporare le uova continuando a mescolare (con le fruste) aggiungere la scorza di limone.

Aggiungere la farina con l'aggiunta del lievito e il latte un po' per volta.

Imburrare una tortiera a forma di ciambella e aggiungervi il composto ben amalgamato e cospargere gli zuccherini. Infornare a 180 per 50m.

CHEESECAKE AI FRUTTI DI BOSCO

di Soribel Carrasco



Ingredienti Frolla (per uno stampo da 20cm):

150gr farina integrale
60gr di zucchero
80gr di burro salato
2 tuorli

Per la crema al formaggio:

180gr di philadelphia
200ml di panna da montare zuccherata

Decoro:

250gr di frutti di bosco
miele
foglie di menta (se le avete)

Procedimento:

Preparate la frolla mettendo la farina a fontana sulla spianatoia, al centro versate i tuorli e lo zucchero, mescolate i due ingredienti, successivamente unite il burro ammorbidito ed amalgamate con la crema ottenuta dallo zucchero e i tuorli, una volta uniti i tre ingredienti unite il tutto con la farina. Lavorate con le mani, fate un panetto e mettetelo a riposare in frigorifero per 1 ora. Nel frattempo unite poi la panna leggermente montata al formaggio, mescolate bene fino a che gli ingredienti si siano uniti. Prendete la frolla dal frigo, stendetela, mettetela in uno stampo a cerniera (imburrito ed infarinato), bucherellatela con i denti di una forchetta, copritela con carta da forno e adagiatevi sopra dei fagioli secchi, mettete in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti. Una volta pronta lasciate raffreddare bene, mettete poi sopra la crema al formaggio ed i frutti di bosco precedentemente lavati. Mettete in frigorifero per almeno 3 ore. Gustate mettendo sopra ai frutti di bosco un filo di miele e se l'avete delle foglie di menta.

MERINGHETTE ALLA VANIGLIA

di Simona Aversa



Ingredienti:

100 gr albumi
200 gr zucchero semolato
qualche goccia di succo di limone
1 baccello di vaniglia

Preparazione:

Montare a neve ben ferma gli albumi, quando inizia a formarsi la schiuma aggiungere lo zucchero. Una volta montati gli albumi a neve fermissima aggiungere il succo del limone filtrato e i semi della vaniglia. Mescolare delicatamente dal basso verso l'alto. Mettere in una sac a poche e formare le meringhette su una teglia foderata di carta forno. Cuocere a 80-100 gradi per 2 ore circa.

TORTA ECO CON BUCCE DI CAROTE, NOCCIOLE E CIOCCOLATO FONDENTE

di Mara Toscani



Ingredienti:

200 g di bucce e scarti di carote bio
200 g di farina semi integrale
200 g di zucchero di canna
100 g di nocciole intere bio
2 uova
1 albume
1 bustina di lievito vanigliato
50 g di cioccolato fondente 85%

Preparazione:

Nel mixer frullare gli scarti e le bucce delle carote insieme alle nocciole, fino ad ottenere un composto bricioloso. Trasferire il tutto in una ciotola, aggiungere l'olio EVO e mescolare. Aggiungere a questo punto la farina setacciata con il lievito vanigliato e continuare a mescolare. Nella planetaria sbattere le uova e l'albume con lo zucchero, ottenendo così una spuma chiara. Unire al composto le carote e le nocciole, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare la spuma di uova e zucchero. Aggiungere infine il cioccolato fondente 75% tagliato grossolanamente, riempire una tortiera con il bordo a cerniera unta d'olio e infornare per 30-35 minuti in forno caldo alla temperatura di 180°.

Servire la torta eco con bucce di carote, nocciole e cioccolato fondente tiepida o fredda, magari accompagnata da una salsa di soia al cioccolato o del semplice gelato fatto in casa.

Le differenze tra questa mia versione e quella della torta di carote originale è semplicemente l'uso di bucce di carote biologiche preventivamente lavate e grattate da scorie. Inoltre per ingolosire il dolce ho aggiunto il cioccolato fondente al 85% che, grazie alla sua sensazione amarognola, contrasta con il dolce delle carote. Per renderlo anche equilibrato dal punto di vista nutrizionale, ho aggiunto le nocciole e ho eliminato i latticini per permetterne il consumo anche a chi non li apprezza o non può consumarne.

ALI D'ANGELO DI PASTA FROLLA

di Letizia Mussoni



Ingredienti:

500 gr di farina di farro bianca
150gr di zucchero di canna
120 gr olio di mais
1 C di amido di mais
2 c di lievito per dolci
1 pizzico di sale
cannella qb
vanillina
latte di riso o di soia qb

Procedimento:

Formare sulla spianatoia un cratere dove metterete tutti gli ingredienti. Impastate. L'impasto dovrà avere la tipica consistenza della frolla... Stendere l'impasto non troppo sottile e tagliare con il coppa pasta a forma di ali. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti ca e comunque fino a doratura. Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e immergere nel cioccolato fuso metà delle ali. Mettete i biscotti su carta stagnola, cospargete di cocco rapè e aspettate fino a che il cioccolato non si sarà nuovamente indurito (questo procedimento richiederà parecchio tempo).

CROSTATINE CHÈRI SOFFICI AROMATIZZATE ALLA LAVANDA

di Maria Cardamone



Ingredienti:

Per l'impasto:

175 gr farina

75 gr zucchero di canna

75 ml olio

2 uova intere

scorza di 1 limone

1 cucchiaino di lavanda essicata e leggermente pestata con un cucchiaino

1 | 2 bustina di lievito vanigliato

Per il ripieno:

250gr Fragole

1 cucchiaio di zucchero di canna

Preparazione:

Lavorare lo zucchero con le uova, aggiungere l'olio continuando ad amalgamare, setacciare la farina con la bustina di lievito e la lavanda... aggiungere al composto mescolare e lavorare l'impasto che risulterà appiccicoso, quindi aggiungere ancora poca farina, non troppa perché l'impasto dovrà rimanere morbido e appiccicoso... imburrare e spolverizzare con farina le formine per le crostatine, rovesciare l'impasto e riempire con il ripieno precedentemente preparato: Mettere in un pentolino le fragole lavate e tagliate a pezzettini, aggiungere un pò d'acqua e lo zucchero far cuocere, raffreddare e versare negli stampini, ricoprire con altro impasto ed infornare a 160° per 15 minuti.

VEGAN CHOCOLATE COOKIES

di Lidia Mattiazzì



Ingredienti per 15 biscottini:

Farina di farro integrale - 200 g
Zucchero di canna - 50 g
Fiocchi d'avena - 50 g
Olio di riso - 50 g
Lievito per dolci - 1/2 bustina
Sale - un pizzico
Cioccolato fondente - 30 g
Acqua - quanto basta

Preparazione:

Mescolare insieme tutti gli ingredienti. Aggiungere poca acqua solo fino ad ottenere un composto lavorabile. Formare 15 palline, schiacciarle leggermente e cuocerle in forno già caldo a 180 gradi per circa 20 minuti, fino a leggera doratura.

GALAKTOBOUREKO

di Luca Morganti



Procedimento:

Questo dolce della tradizione greca unisce il gusto del latte a quello del limone. E' un dolce fatto con strati di pasta fillo che avvolgono una deliziosa crema di latte, il tutto sormontato da sciroppo di limone.

Si inizia preparando lo sciroppo mettendo sul fuoco una pirofila con 250 grammi di zucchero assieme a 185 ml di acqua e la buccia di un limone biologico.

Arrivati al bollore si lascia ancora per 5 minuti a fuoco vivo, per poi toglierlo e lasciarlo raffreddare. Lo sciroppo servirà in fase finale (quando ormai raffreddato) per ricoprire il dolce.

Si passa ora a preparare la crema al latte: si mettono nella ciotola di un mixer 75 grammi di semolino, 225 grammi di zucchero e 20 grammi di maizena, 4 uova intere e due tuorli, sbattendo finché non viene fuori un composto chiaro e denso.

Nel frattempo si scalda un litro di latte in una casseruola assieme ad un pizzico di vaniglia, facendo attenzione a toglierlo dal fuoco poco prima dell'ebollizione.

A questo punto va aggiunto poco alla volta il latte al composto precedentemente sbattuto, facendo attenzione a mescolare delicatamente. Una volta incorporato tutto il latte, si riposiziona il nuovo composto su fuoco basso, continuando a girare per 5 minuti circa, fino al punto di ebollizione. Si toglie di nuovo dal fuoco.

A questo punto si prepara la base del dolce con la pasta fillo spennellando con del burro sciolto la teglia e appoggiando il primo strato di pasta. Si possono fare 4 o 5 strati di pasta semplicemente passando di nuovo del burro sciolto sopra lo strato di pasta e appoggiandolo sul precedente.

Una volta avuta la nostra base (i bordi della pasta devono fuoriuscire un po' dalla teglia affinché si formi un "contenitore" per la crema) si versa la crema al latte ancora calda e si ricopre con altrettanti fogli di pasta fillo come già fatto in precedenza.

I bordi fuoriusciti dei fogli di pasta, vanno avvolti su se stessi per sigillare il ripieno, e si fanno dei piccoli tagli a croce con un coltellino (evitando di tagliare tutta la superficie), è consigliabile anche spruzzare con delle gocce d'acqua per evitare che la pasta si arricci.

La cottura a 160 gradi in forno statico dura pochissimi minuti, bisogna avere l'accortezza di togliere dal forno appena la pasta inizia a dorarsi..

Una volta raffreddato, versare lo sciroppo al limone e lasciar riposare per almeno un'ora in frigorifero.

CUPCAKES LIGHT

di QB 2 nutrizioniste in cucina



Ingredienti per 10 cupcake:

150 gr. farina integrale
100 gr. zucchero di canna
1 vasetto di yogurt alla vaniglia
1 uovo
mezza bustina di lievito
sale q. b.

Per la glassa (in realtà ne avanza un po'):

80 gr. di formaggio spalmabile light (tipo "Philadelphia")
150 gr. di zucchero a velo

Procedimento:

Scaldate il forno a 180°.

Sbattete l'uovo insieme allo zucchero, aggiungete lo yogurt. Setacciate la farina con il lievito e mescolate tutto assieme aggiungendo un pizzico di sale.

Versate il composto nei pirottini, senza riempirli fino al bordo. Infornate per una decina di minuti (controllate a vista la cottura).

Nel frattempo preparate la glassa: mescolate lo zucchero insieme al formaggio spalmabile con una frusta elettrica.

Quando i dolcetti si sono raffreddati, riempite la tasca da pasticciere con la crema bianca e coprite la parte superiore dei dolcetti: decorate con una ciliegia! Lasciateli in frigo per qualche ora finché la glassa non si solidifica.

Valori nutrizionali per porzione:

kcal 173

Proteine: 3,6 gr.

Grassi: 2,7 gr.

Carboidrati: 38,5 gr.

CUPCAKE VEGAN

di Jessica Bologna



Ingredienti per 20mini cupcake:

- 200gr di farina 00
- 90gr di zucchero di canna
- 125ml di latte di soia
- mezza bustina di lievito
- 50ml di olio di semi
- un pizzico di sale
- panna di soia
- 100gr di cioccolato fondente
- qualche nocciola

Preparazione:

Preparate l'impasto per i cupcake mescolando la farina, l'olio, lo zucchero, il latte, il lievito e sale. Se non avete gli stampi ma solo le basi di carta, non riempiteli troppo o si sformeranno.

Metteteli in forno preriscaldato a 180° per 15-20minuti. Nel frattempo preparate la crema da mettere sopra, fate sciogliere 100gr di cioccolato con qualche cucchiaio di panna di soia, dovete ottenere una bella crema e fate raffreddare.

Per decorare serve la sac a poche, così il risultato sarà migliore, la riempite col cioccolato e usate una punta a stella piccola e riempite la cima del cupcake con un movimento a spirale. Molto più semplice a farsi che dirsi! Sbriciolate le nocciole e spargetele sopra i cupcake.

Buon appetito! Sono senza margarina, il cioccolato fondente e il latte vegetale li rendono più leggeri della versione 'normale'