

BROWNIES INTEGRALE AL CIOCCOLATO FRUTTA SECCA ARANCE E ZENZERO

Questo inverno pareva non arrivare mai, poi eccolo.. tutto d'un tratto la nebbia ha lasciato il posto alla pioggia e poi al ghiaccio. Sebbene io odi ghiaccio e freddo sono sempre stata dell'idea che ogni stagione debba seguire il suo giusto corso, ma per consolarsi dal freddo serve un bel dolcetto!! Questo brownies è veramente ottimo, l'ho fatto due volte e chi mi conosce sa che raramente ripeto una ricetta, a distanza di pochi giorni poi... Non sono una fanatica del cioccolato ma questi cubetti ricchi di frutta secca, arance caramellate e zenzero son certa vi conquisteranno.

Per realizzare il brownies ho utilizzato le mie ARANCE CAMELLATE!



**BROWNIES INTEGRALE AL CIOCCOLATO
FRUTTA SECCA ARANCE E ZENZERO**
per una torta di 20×30

3 uova
75 g di olio di semi

190 g di cioccolato fondente
150 g di zucchero di canna grezzo
100 g di farina integrale
35 g di noci
35 g di nocciole
35 g di mandorle
5 fette di arancia caramellata
15 g di zenzero candito



Fate sciogliere a bagno maria il cioccolato fondente e lasciate intiepidire. Sbattete le uova intere con lo zucchero di canna finché il composto sarà gonfio. Unite l'olio, il cioccolato tiepido e la farina integrale, mescolate bene. Mettete la frutta secca in una padella e fatela tostare qualche minuto, tritatela a grossi pezzi. Tagliate a dadini le

arance caramellate e tritate finemente lo zenzero candito. Unite tutto all'impasto e mescolate. Foderate uno stampo quadrato di 20x30 centimetri con della carta forno e versate l'impasto. Cuocete a 170°C 30 minuti. Fate la prova stecchino, deve uscire ancora non troppo asciutto.









BISCOTTI DI FARRO INTEGRALE AL MANDARINO E NOCI

Per chi non fosse convinto sull'utilizzo della marmellata di mandarini, oltre naturalmente a spalmarla sulla classica fetta di pane, vi lascio subito una deliziosa idea!! Questa marmellata è perfetta come farcitura di biscotti e crostate perché la sua consistenza risulta piuttosto corposa. I biscotti sono realizzati con una frolla al farro integrale e con poco burro, naturalmente non hanno il sapore del classico frollino super friabile ma senza dubbio sono ugualmente molto gustosi, saporiti e rustici. Potete prepararli per fare un dono buono ma anche piuttosto sano.



**BISCOTTI DI FARRO INTEGRALE
AL MANDARINO E NOCI**
per circa 40 biscotti

Per la frolla
250 g di farina di farro integrale bio

90 g di zucchero di canna grezzo bio

50 g di burro

2 uova

scorza di 1/2 limone bio

Per la farcitura

150 g di marmellata di mandarini

70 g di noci al netto



Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la frolla fino a formare un composto omogeneo. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola per alimenti, mettete a riposare in frigorifero per 1 ora. Nel frattempo schiacciate le noci, sgusciatele, pesatene 70 grammi e frullatele ma non a farina. Unitele alla marmellata di mandarini e mescolate bene.

Stendete la frolla non troppo sottile e tagliate delle strisce alte 7 centimetri, realizzate tanti triangoli equilateri, quindi i tre lati avranno tutti la medesima dimensione. Lungo due lati praticate un taglio, a circa mezzo centimetro dal bordo, lasciando 1,5 centimetri in alto ed in basso integri. Alla base del triangolo disponete un cucchiaino scarso di farcitura e ripiegate le due punte del biscotto una sull'altra ed aprendo leggermente i tagli. Sigillate bene la base del biscotto e con un dito arrotondate la punta del triangolo che potrebbe bruciarsi.

Disponete su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocete a forno caldo 180°C per 13 min circa o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una gratella e conservate in una scatola di latta ben chiusa fino a 5 giorni.

ps. la forma di questi biscotti l'ho vista girare su internet ma non so si chi sia, se la trovate vedrete che sono più belli rispetto ai miei ☐





MUFFIN CIOCCOLATO PERE E ZENZERO AL FARRO INTEGRALE

Cioccolato e pere è un connubio fantastico, esistono mille versioni di torte che le contengono ma io ho deciso di fare dei muffin!! Memore della sfida dell'MTC sui muffin sono andata a rileggermi i consigli di Francesca e ho elaborato la mia ricettina. Ricordiamo che i muffin non sono i cupcake e che non basta non mettere un frosting per trasformarli in muffin, è importante che gli ingredienti solidi e quelli liquidi siano lavorati separatamente, uniti assieme e mescolati molto rapidamente, diversamente l'impasto rischia di essere duro.

Al momento di riempire i miei pirottini ovviamente di loro non c'è traccia.. eppure son sicura di averne un sacchetto intero, ma sicurissima, ho pensato "inutile cercare, li troverai domani" allora li ho creati con la carta forno e puntuale la mattina dopo mi è venuto in mente dove li avevo messi.. ditemi che succede anche a voi!!!!

Questi muffin sono sofficissimi, umidi, non molto dolci, molto golosi, senza latticini ed integrali.. non so dirvi quanto si conservino ma so che al secondo giorno.. forse.. ci arrivano ☐



**MUFFIN CIOCCOLATO PERE E ZENZERO
AL FARRO INTEGRALE
(senza latticini)
per 12 muffin**

Igredienti secchi

230 g di farina di farro integrale bio

30 g di cacao amaro
50+15g di gocce di cioccolato fondente
90 g di zucchero di canna demerrara
6 g di lievito per dolci
un pizzico di sale
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio

Ingredienti umidi

1 uovo
200 g di latte di cocco
50 g di cioccolato fondente al 72%
70 g di olio di cereali e frutti
200 g di pere al netto
6 g di zenzero grattugiato
12 g di miele millefiori



Setacciate assieme la farina di farro, il cacao, il sale, il lievito ed il bicarbonato. Mettete tutto in una ciotola ed unite lo zucchero di canna e 50 grammi di gocce di cioccolato fondente.

In un'altra ciotola sbattete l'uovo ed unite il latte di cocco, l'olio, lo zenzero tritato ed il cioccolato fondente fatto sciogliere a bagnomaria e lasciato intiepidire.

Sbucciate le pere ed unitele al composto liquido.
Unite i due impasti e mescolate con un cucchiaino quel tanto che basta per amalgamare gli ingredienti e comunque il meno possibile. Versate l'impasto nei pirottini per muffin facendo attenzione a non riempirli troppo perché non fuoriescano in cottura. Cospargete la superficie con le gocce di cioccolato rimaste ed infornate a 180°C per 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella.







RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI CON RIPIENO AI FICHI

Fine agosto, tempo di tornare al lavoro, tempo di ripartenze.. e se ci sembra dura riprendere pensiamo che le vacanze non ci piacerebbero così tanto se non fossero il premio guadagnato dopo mesi e mesi di lavoro, voglio essere filosofica e positiva per iniziare con il giusto spirito ed andare incontro a questo autunno con un po' di positività!!

Ma fine agosto è anche tempo di fichi, gustosi e polposi, fichi quest'anno carichi come non mai della dolcezza del sole. L'albero di famiglia ne ha prodotti di buonissimi e se anche voi ne avete in abbondanza vi propongo come utilizzarne un pochino racchiudendoli in un delizioso guscio alle noci.



**RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI
CON RIPIENO AI FICHI**
per circa 15/18 ravioli grandi

210 g di farina
120 g di burro
80 g di zucchero di canna

60 g di noci
1 uovo
1 tuorlo
scorza di 1 limone
un cucchiaino di rum

Per la composta di fichi

450 g di fichi
100 g di zucchero
scorza di limone

Per la composta, pulite i fichi e tagliateli a pezzi. Metteteli in un tegame antiaderente ed unite lo zucchero e la scorza di limone. Fate cuocere circa un'ora o finché la composta si sarà addensata. Lasciate raffreddare.

Per la frolla, lavorate lo zucchero con il burro, unite l'uovo ed il tuorlo, fate amalgamare. Aggiungete la farina e le noci tritate finemente, la scorza di limone e a piacere il rum. Lavorate il tutto ed avvolgere la pasta nella pellicola per alimenti, mettete a riposare in frigorifero per 2 ore. Riprendete la pasta e stendetela sottile qualche millimetro, tagliate dei cerchi di 10/12 centimetri, mettete al centro abbondante composta e ripiegate a metà, sigillate il bordo e disponete i ravioli in una teglia da forno rivestita di carta forno. Cuocete a 180 gradi per circa 12/14 min o fino a leggera doratura. Fate raffreddare prima di toglierli dalla teglia. La consistenza di questi ravioli è molto friabile ma sono buonissimi.









CROSTATA CHEESECAKE COCCO E MORE

Quella di more è nella mia top five delle confetture preferite e quest'estate non posso di certo lamentarmi per la quantità che ne hanno prodotto i nostri bei rovi che si sono sviluppati a dismisura producendo frutti enormi e dolcissimi. Con la prima raccolta abbondante sono riuscita a fare 3 bei vasetti di confettura che adoro. E per consumare tutti i nuovi frutti che continuano a maturare ho preparato questa crostata ricchissima di more. Una delizia!



**CROSTATA CHEESECAKE
COCCO E MORE**

per una crostata da 22 cm

Per la frolla al cocco

140 g di farina

40 g di cocco raspè

80 g di burro
80 g di zucchero
2 tuorli
succo di 1/2 limone

Per la crema

200 g di robiola
150 g di panna
60 g di zucchero a velo
10 g di succo di limone

250 g di more circa
gelatina di albicocche spray
scaglie di cocco
200 g di confettura di more*

*Per la confettura di more

1,3 kg di more
400 g di zucchero
succo di 1/2 limone



Lavorate assieme tutti gli ingredienti della frolla fino a formare un composto omogeneo. Avvolgete la pasta in pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per almeno un'ora. Stendete la frolla non troppo sottile, arrotolatela sul mattarello e poggiatela sul una teglia per crostate dal fondo removibile. Con i rebbi di una forchetta forate tutto il fondo. Coprite con un foglio di carta forno e riempite con dei

fagioli secchi. Cuocete 10 minuti, togliete fagioli e carta forno e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Aspettate che si raffreddi per sformarla.

Nel frattempo preparate la crema mescolando la robiola con lo zucchero ed il succo di limone, montate la panna molto fredda ed unitela delicatamente.

Sul fondo della crostata distribuite la confettura e sopra mettete la crema di robiola.

Fate riposare in frigorifero qualche ora prima di servire.

Decorate con le more fresche e le scaglie di cocco. Spruzzate la gelatina su tutta la crostata e servite.

*Per la confettura di more, lavate molto bene i frutti e metteteli in una ciotola con lo zucchero ed il succo di limone. Lasciate macerare per 5-6 ore e trasferite tutto in un tegame dal fondo spesso. Portate a bollore e con un mixer ad immersione frullate a lungo le more. Fate passare la purea attraverso un colino dalle maglie non troppo fitte. Aiutatevi con un cucchiaio a far passare tutta la purea. Rimettete nel tegame e proseguite la cottura per circa un'ora. Fate attenzione a non prolungare troppo la cottura, le more sono ricche di pectina e raffreddandosi la confettura si rapprende molto. Se dovesse indurirsi troppo aggiungete una tazzina di acqua ed invasate.





GELATINI YOGURT E FRAGOLA

Aspettiamo tutto l'anno il momento dell'arrivo delle fragole, e quando arrivano bisogna sfruttare velocemente il momento, si perché purtroppo deperiscono molto in fretta. Quando l'orto della mamma "sforna" più di un chilogrammo di fragole al giorno bisogna inventarsi cosa farne, 3,5 kg sono diventate confettura, altre son servite per farcire una bella torta con la panna, tante nelle macedonie e poi è arrivato il gelato, non un normale gelato ma uno stecco gelato, semplice e velocissimo da preparare.

Con il calduccio che finalmente sembra arrivato un bel gelato non si rifiuta mai.



GELATINI ALLO YOGURT E FRAGOLE
per 8 gelatini piccoli

150 g di fragole
50 g di zucchero
50 g sciroppo di glucosio
150 g di yogurt greco fresco

50 g di panna fresca

Lavate e mondate le fragole, lavatele e pesatene 150 grammi. Frullatele assieme a 25 grammi di zucchero e 20 grammi di glucosio. Lavorate lo zucchero con il restante zucchero e glucosio, unite la panna ed metà della purea di fragole. Iniziate a riempire gli stampi alternando la crema di yogurt e la purea di fragole fino a terminare gli ingredienti. Fate congelare in freezer. Togliete i gelatini dal freezer 10-15 minuti prima di consumarli ma questo dipende dal caldo, se fosse molto caldo in pochi minuti sono pronti per essere mangiati.



L'ombelico di Venere
L'ombelico di Venere







BISCOTTI GLUTEN FREE LIMONE E MAIS

Quanto son buoni i limoni!?! ok, certo non da soli ma io amo tutti i dolci al limone, le creme al limone, il sorbetto al limone, le torte al limone.. mi piace anche la birra al limone :-))!! Soprattutto in estate credo che questo agume sia l'ideale per aromatizzare i dolci. Ho preparato questi biscottini senza glutine, hanno un gusto semplice e sono veramente molto molto gradevoli.



**BISCOTTI GLUTEN FREE
LIMONE E MAIS**

110 g di farina di riso
70 g di farina di mais
60 g di fecola di patate senza glutine
60 g di zucchero semolato

80 g di olio di riso
1 uovo
1 tuorlo
scorza di 1 limone
1 cucchiaio di succo di limone
un pizzico di sale
un pizzico di bicarbonato



Lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un composto omogeneo. Formate una palla ed avvolgetela nella pellicola per alimenti. Lasciate riposare in frigorifero qualche ora, riprendete l'impasto e formate delle palline di circa 20 grammi, schiacciatele leggermente e posizionatele in una teglia coperta di carta forno*. Cuocete per 12/14 minuti a 180°C. Lasciate raffreddare i biscotti su di una gratella. Si conservano fino ad una settimana se ben chiusi in un vaso di vetro o in un contenitore di latta.

*Questo tipo di pasta essendo priva di glutine fatica a stare legata quindi non si può stendere l'impasto con il mattarello e quando schiaccierete le palline si formeranno delle crepe sulla circonferenza, ma è il loro bello perché questo dona al biscotto un bell'aspetto rustico.









con questa ricetta partecipo al 100% Gluten Free (Fri)Day



BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

Vi sarà capitato almeno una volta di comprare delle barrette ai cereali, quelle con i frutti di bosco, con la frutta secca, con il cioccolato.. piccoli e golosi snack che tante volte ho pensato di voler provare a realizzare. La dispensa piena di

cereali pronti per essere messi alla prova ma che puntualmente rimangono lì in attesa perché qualche altro dolce più ruffiano gli ruba il posto!! Cos'è cambiato? Ho ricevuto da Melandri Gaudenzio un bel sacchettino di semi e bacche di goji che ho trovato perfetto per le mie barrette, ed ecco che non potevano più aspettare. Risultato fantastico, direi per me sopra le aspettative... mi aspettano altre versioni da provare!!!



BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

per 12 barrette

60 g di super berry semi mix Melandri Gaudenzio*

70 g di fiocchi d'avena

10 g di riso soffiato

10 g di farro soffiato

25 g di corn flakes

60 g di mandorle

15 g di farina di riso

70 g di sciroppo di riso

50 g di zucchero di canna

30 g di olio di riso

*semi di girasole, semi di zucca, bacche di goji.



In un pentolino mettete lo sciroppo di riso, lo zucchero di canna e l'olio di riso, fate scaldare finché lo zucchero sarà sciolto. Fate tostare le mandorle e tritatele grossolanamente. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate in modo che siano tutti ben amalgamati. Foderate con carta forno* una teglia rettangolare da 24×18 centimetri e stendete il composto, pressatelo molto bene con il dorso di un cucchiaio

bagnato con acqua. Cuocete in forno 160°C per 20 minuti. Togliete dal forno e aspettate che si intiepidisca ma non deve indurire troppo altrimenti non riuscirete più a tagliare le barrette. Tagliate in tre strisce che dividerete a loro volta in quattro parti.

*Bagnate, strizzate ed asciugate bene la carta forno, risulterà morbida e malleabile prendendo senza fatica la forma della teglia.







with
remove the coating by scraping or sanding.

SEALER APPLICATION

- Select and dry recommended surface.
- Apply recommended sealer.
- Dry and sand with emery paper no. 320.

