

# Biscotti integrali all'uva fragola e nocciole

I biscotti integrali all'uva fragola e nocciole sono dolcetti dal sapore rustico e, anche se forse non hanno un aspetto tra i migliori, garantisco che sono buonissimi. Questi biscotti, noti anche come "ciambelline al vino" generalmente vengono preparate con vino bianco o rosso, quindi se non gradite l'uva fragola potete utilizzare uguale quantità di vino ma andrà aumentata la quantità di zucchero in quanto l'uva fragola risulta piuttosto dolce. Se desiderate dei biscotti più gonfi aggiungete 3 g di lievito per dolci.

Al posto delle nocciole potete utilizzare delle noci, mandorle o pistacchi.



# Ciambelline all'uva fragola e nocciole



- 150 g di farina integrale
  - 90 g di polpa di uva fragola (220 g di chicchi)
  - 65 olio di semi
  - 50 zucchero di canna +20
  - 40 g di nocciole del piemonte
  - 50 g di fecola di patate
1. Lavate i chicchi di uva e trasferiteli in un tegame antiaderente, accendete il fornello e con un cucchiaino schiacciate i chicchi e mescolate, fate cuocere circa 15 minuti. Trasferite l'uva in un passaverdure posto sopra di un piatto fondo e ricavete la polpa. Fate raffreddare.
  2. In una ciotola mettete la farina, la fecola, 50 grammi di zucchero, l'olio, le nocciole tritate e la polpa di uva fragola. Lavorate fino ad ottenere un composto omogeneo.
  3. Prelevate una piccola parte di impasto e lavoratelo tra le mani facendo una leggera pressione fino ad ottenere un cilindro spesso un centimetro scarso. Sovrapponete le due estremità e passate i biscotti nello zucchero di canna.
  4. Disponete i biscotti su di una teglia di carta forno foderata con carta forno e cuocete 180°C per 20 minuti.
  5. Fate raffreddare prima di consumarli, si conservano per

4/5 giorni se chiusi in un vaso o una scatola di latta.



  
L'ambrosia di Venere







  
Confezioni di Venere





LITAS  
PE  
GAL  
T

*Amora  
Kalam  
Dionysos*

*6-4-9  
corolati auguri*

*ina*



*Ambleto di Venere*

---

# Confettura di fichi pere e limoni caramellati

Come ogni anno il nostro albero di fichi ne produce un'enorme quantità e quest'anno ho deciso di realizzare anche qualche confettura differente dalla tradizionale. Questa di fichi, pere e limoni caramellati è davvero riuscita molto bene, il mix dei sapori è ben equilibrato e l'intenso profumo di limone la rende, per me che lo amo, eccezionale. Fondamentale è bollire i limoni per 3 volte cambiando sempre l'acqua in modo da eliminare l'amaro della buccia, una volta cotti io ho anche eliminato le pellicine bianche che si trovano all'interno, quelle che dividono gli spicchi.



# Confettura di fichi pere e limoni caramellati



- Ingredienti per i limoni caramellati
  - 4 grossi limoni non trattati (circa 800 g\*)
  - 150 g di zucchero
  - Ingredienti per la confettura
  - 800 g di pere abate al netto
  - 800 g di fichi bianchi
  - 350 g di zucchero
  - 15 g di zenzero disidratato senza zucchero
  - \*i limoni sono quelli molto grandi con la scorza rugosa molto spessa (vedi nelle foto)
1. Lavate i limoni, fate bollire 3 pentole di acqua. Fate bollire i limoni interi per 10 minuti, scolateli e metteteli nel secondo tegame, bollite altri 10 minuti e metteteli nella terza pentola, cuocete gli ultimi 10 minuti e scolate i limoni. Tagliateli a metà, eliminate i semi e la parte bianca all'interno, quella che divide le fette di limone. Raccogliete la polpa che sarà piuttosto liquida, e mettetela in una padella. Tagliate i limoni a fette e mettetete anch'esse in padella, unite lo zucchero e cuocete a fiamma bassa finché il liquido sarà asciutto, tagliate grossolanamente le fette di limone e tenete da parte. \*
  2. Lavate le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e tagliatele a piccoli pezzetti, pulite i fichi con un

panno umido e tagliate anch'essi in pezzi, mettete tutto in un tegame dal fondo pesante, unite il limone tritato con tutta la polpa, lo zucchero e lo zenzero tritato finemente. Mescolate tutto e mettete sul fuoco con uno spargifiamma. Cuocete a fuoco lento per 3 ore, frullate una parte di confettura, a piacere in base a come più gradite la consistenza, e cuocete altri 30 minuti.

3. Versate la confettura ancora bollente nei vasi sterilizzati, chiudete con il coperchio e rovesciateli. Una volta freddi poneteli in dispensa.
4. **ps. consiglio per ogni limone di assaggiare un pezzetto di scorza per verificare che non sia amara, questo perché mi è capitato che, nonostante il procedimento fatto, alcuni limoni siano rimasti molto amari, in questo caso rovnereste tutta la confettura.**







  
Confezioni di Venere







---

# CIAMBELLA SOFFICE ALLA PANNA MANDORLE E FICHI

Una **ciambella soffice alla panna mandorle e fichi** per celebrare settembre!! Settembre, questo strano mese che alcuni amano tanto e altri meno... come me, si perché tutti parlano di estate finita, di foglie che cadono e coperta sulle ginocchia... no vi prego, io che la vorrei per tutto l'anno, vorrei vivere sempre in canottiera e infradito con il telo da mare sulle spalle e gli occhiali da sole. Vorrei sentire bruciare la pelle sotto il sole e vorrei mangiare pesche, meloni e **fichi** tutto l'anno. Ma, per questo c'è una soluzione, una buona parte li ho caramellati e chiusi nei vasetti e qualcuno invece l'ho usato per realizzare questa deliziosa **ciambella**. Se non avete più i fichi freschi potete utilizzare quelli caramellati ben scolati dal liquido.

Altre deliziose ricette con i fichi

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI E MIELE AL TARTUFO

RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI CON RIPIENO AI FICHI

FOCACCIA DOLCE AI FICHI



**CIAMBELLA SOFFICE ALLA PANNA  
MANDORLE E FICHI**



- 4 uova
  - 200 g di panna fresca
  - 70 g di olio di riso
  - 170 g di zucchero di canna
  - 20 g di miele d'acacia (facoltativo)
  - 250 g di farina 00
  - 50 g di fecola di patate
  - 50 g di mandorle con la buccia
  - 1 bustina di lievito
  - scorza di 1 limone bio
  - 10 fichi freschi
  - 50 g di latte di mandorle pugliese\*
  - 10-12 g di pasta di zenzero (facoltativo\*\*)
  - \*in alternativa un cucchiaino di estratto di mandorla
  - \*\*in alternativa zenzero fresco grattugiato
  - Per la glassa
  - 100 g di zucchero a velo
  - 1 cucchiaio di succo di limone
1. Montate le uova con lo zucchero ed il miele fino ad ottenere una crema gonfia. Unite la panna fresca, l'olio di riso, il latte di mandorle o l'aroma, la pasta di zenzero e la scorza del limone grattugiata, mescolate delicatamente ed unite la farina, la fecola ed il lievito setacciati Frullate le mandorle fino ad ottenere una granella fine ed aggiungetele al composto.
  2. Pulite i fichi con uno scottex umido e tagliateli in 4 parti. Ungete uno stampo da ciambella da 26 centimetri passando uno scottex imbevuto d'olio.

3. Versate una parte d'impasto e cospargete con degli spicchi di fico, proseguite con altro impasto e fichi. Cuocete in forno a 180°C per circa 35 minuti, fate la prova stecchino.
4. Sfornate la ciambella e attendete 30 minuti prima di sformarla, ponetela su di una gratella e fatela raffreddare.
5. Preparate la glassa mescolando assieme lo zucchero a velo ed il succo di limone, cospargetela sulla ciambella e decorate a piacere con altri fichi freschi. Conservate la ciambella per 3-4 giorni.



*Lombello di Venere*





*L'ambasciata di Venere*

# EGG BENEDICT WITH ENGLISH MUFFIN AND BACON, PEANUT AND BANANA PANCAKE, BLUEBERRY AND POMEGRANATE JUICE

Subito ho pensato “magari chiedo se posso fare la mia colazione a rate, oggi potrei fare i muffin, domani i pancake, e dopodomani salsa, uovo e bevanda.. poi loro si fanno un bel collage e creano la mia American breakfast...” mmmhh.. mi sa che non se pò fa!!! Qui ci vuole un giorno di ferie per preparare questa velocissima colazione, ma la cosa più difficile è stata incastrare i tempi, l’uovo all’ultimo quando già è tutto nel piatto, la salsa subito prima intanto che si scalda l’acqua per l’ovetto, i pancake ancora prima, e il succo!?!?... sgrana la melagrana che schizza ovunque, frulla assieme ai mirtilli, filtra tutto... aiuto.. e pensate che ho avuto la bella idea di fare due versioni.. quindi in mezzo a tutto ciò c’era anche un’altro dolce e un succo che vedrete i prossimi giorni!!! Ok... la chiamano colazione ma se uno non si sveglia alle 5 non può che diventare un pranzo.. io lo ammetto, ho fatto “colazione” alle 13:30!!

Diciamolo, ormai vincere questa gara è diventato impegnativo, il livello è sempre più alto e per il prossimo mese già tremo al pensiero di cosa mi aspetta, chissà chi ci sarà dopo Roberta che questo mese ci ha fatto sudare ai fornelli!! e adesso chi spera più di vincere?!?!

Devo però ammettere che ho una passione per l’America, le loro esagerazioni, le manie.. mi fanno simpatia e quando ho visitato questo paese le ho trovate bellissime da vivere, forse perchè ero una semplice turista, ma devo dire che da est a ovest il loro senso civico e il rispetto delle regole superano di gran lunga il nostro e per questo li ammiro tanto!

Di colazioni tipiche ne ho fatte diverse e quasi sempre comprendevano i pancake, è stata quindi la prima cosa a saltarmi alla mente, ancora una volta per l'MTC ho pensato all'abbinamento arachidi banane, non so ma per me sono due cose che viaggiano assieme!



**EGG BENEDICT WITH ENGLISH MUFFIN AND BACON  
PEANUT AND BANANA PANCAKE  
BLUEBERRY AND POMEGRANATE JUICE  
per due persone**

Per gli English muffin  
450 g di farina forte

225 ml latte  
55 ml di acqua  
25 g lievito di birra fresco  
2 cucchiaini di zucchero  
1 cucchiaino di sale  
per la salsa olandese all'arancia

2 tuorli  
60 g di burro fuso  
1 cucchiaio di succo di arancia  
scorza di limone  
fior di sale, pepe

Per i pancake

110 g di farina 00  
100 g di latte fresco  
80 g di yogurt alla vaniglia  
35 g di burro fuso  
35 g di sciroppo d'agave bio  
25 g di composto di arachidi\*  
1 uovo  
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1 cucchiaino raso di lievito per dolci  
succo di limone

per servire

1 banana  
sciroppo d'agave bio  
mirtilli freschi

\*per il composto di arachidi

100 g di arachidi non salate  
20 g di sciroppo d'agave bio  
1 cucchiaio di olio di semi di arachidi

per il succo

120 g di mirtilli freschi  
120 g di succo di melagrana fresco\*\*  
100 g di acqua  
1 cucchiaino di zucchero

inoltre

2 uova  
80 g di bacon

\*Fate tostare le arachidi a 200 gradi per 5 minuti, mettetele calde in un mixer con lo sciroppo d'agave e l'olio di arachidi, frullate fino a formare una polvere finissima.

\*\*Per ottenere questa quantità di succo dovrete sgranare circa 3 frutti grossi o 4 medi, mettete i chicchi nello schiaccia papate pochi per volta, e schiacciate, fate attenzione agli schizzi, filtrate per eliminare eventuali semi.



Per gli English muffin, mettete a scaldare appena il latte con l' acqua, togliete dal fuoco e fatevi sciogliere dentro il lievito e lo zucchero, lasciate riposare una decina di minuti. Versate la farina nell'impastatrice, formate un buco al centro dove verserete il latte con il lievito. Impastate fino a formare una palla liscia, unite il sale, continuate ad impastare per 7-8 minuti. Imburrate una ciotola, mettete l'impasto, fatelo "rotolare" nel burro e lasciate lievitare fino al raddoppio coperto da pellicola! Stendete la pasta alta circa 1,5 centimetri, scaldate una

padella antiaderente e cuocete i muffin 4-5 minuti per parte regolando la potenza della fiamma per non bruciarli.

Per i pancake mettete un cucchiaino di succo di limone del latte e fare riposare una decina di minuti. Fate fondere il burro, unitelo allo yogurt, all'uovo e al latte, unite lo sciroppo d'agave e mescolate bene, aggiungete la farina il lievito e il bicarbonato setacciati, il composto di arachidi e mescolate poco, giusto il necessario ad amalgamare gli ingredienti. Ungete appena una padella antiaderente, io metto poco burro su uno scottex e lo passo nella padella, quando sarà ben calda versate un mestolo scarso di composto, questo dipende da quanto volete grandi i pancake. L'impasto che propongo è piuttosto liquido, in questo modo i pancake rimangono più soffici ma difficili da gestire in cottura, se avete un coppapasta da circa 10 centimetri potete ungere la sua circonferenza da un lato, appoggiarlo nella padella e versare l'impasto al suo interno, coprite con un coperchio, al momento di girare il pancake assicuratevi con un coltello, che si stacchi bene dalle pareti, giratelo e terminate la cottura. Ad ogni pancake è necessario ungere nuovamente la padella.

Per il succo, in una ciotola versate il succo di melagrana\*\* i mirtilli, l'acqua e lo zucchero, frullate tutto con il frullatore ad immersione o se preferite con un frullatore normale, filtrate tutto e versate nei bicchieri.

Per la salsa in una ciotola sbattete i tuorli con il succo d'arancia e la scorza di limone, fate fondere il burro.

Mettete la ciotola a bagnomaria facendo attenzione che non tocchi l'acqua, iniziate a montare il composto con le fruste elettriche, dopo qualche minuto iniziate ad unire a filo il burro, montate finché la salsa avrà una consistenza cremosa, completate con fior sale e pepe a piacere.

Per le uova mettete a scaldare dell'acqua, rompete un uovo in una ciotola, quando iniziano a vedersi le prime bollicine sul fondo, fate scivolare delicatamente l'uovo nell'acqua, lasciate dentro circa 3-4 minuti, dipende anche dalla grandezza delle uova, le mie erano grandi e hanno sfiorato i 5 minuti rimanendo comunque liquide all'interno e con l'albume morbido.

Mentre le uova cuociono frullate il bacon e rosolatelo senza olio, in padella finché sarà ben dorato.

In un piatto disponete i pancake, sopra mettete delle fette di

banana che avrete irrorato con del succo di limone per non farle annerire, alcuni mirtilli freschi e dello sciroppo d'agave a piacere.

Affianco mettete un muffin, poggiatevi sopra l'uovo e sopra ad esso un cucchiaino di salsa, accompagnate con le briciole di bacon, e servite accompagnando con il succo di mirtilli e melagrana.





con queste ricette partecipo all'MTC di ottobre

