

MINI STRUDEL "SALATI"

Ieri sera son stata ad una cena-ritrovo organizzato last minute da una mia amica che da 5-6 mesi si è trasferita nell'appartamento al mare di famiglia, ok forse d'inverno è un po triste, anche perchè il paese in questione è piccolo e un po demodè, ma volete mettere d'estate tornare dal lavoro e andare in spiaggia a far una passeggiata o a prendere un'aperitivo al tramonto?? che meraviglia.. ieri sera comunque siam andate a cena da lei e devo dire che si stava da dio, l'aria era fresca c'era un po di venticello.. l'ho un po invidiata!! siamo rimaste a chiaccherare fino all'una sotto il portico alla luce delle candele, davvero rilassante.. comunque non potevo certo non portare qualcosa di fatto con le mie manine e ispirato al contest di Rigoni di Asiago sui finger food.. così ho sperimentato questi mini strudel, loro tanto i miei esperimenti li provano sempre volentieri, il vassoio è tornato vuoto.. quindi!!!



**MINI STRUDEL CON FIOR DI FRUTTA LIMONI
FLOR DI CAPRA E PERE**
per circa 25 finger food

per la pasta

100 gr di farina

50 ml di acqua

1 cucchiaino di olio evo

fior di frutta limoni di rigoni di asiago

1 pera

150 gr di flor di capra

pepe

semi di papavero

semi di sesamo

6-7 fette di bacon

poco latte

Impastate la farina con l'acqua e l'olio, formate una palla, lasciate riposare 15 minuti e stendete sottilissima, dev'essere un velo.

Spalmate su tutta la pasta il fior di frutta al limone, lavate al pera e affettatela sottilmente, disponetela su tutta la superficie, cospargete con il flor di capra grattugiato e una spolverata di pepe.

PS. in una metà dello strudel al posto delle pere ho usato il bacon.

Arrotolate lo strudel, inumidite con un po di latte e cospargete con semi di papavero quello alle pere e con semi di sesamo quello al bacon.

Cuocete in forno caldo 180° per circa 20 minuti.

Togliete dal forno fate intiepidire e tagliate a fette.





con questa ricetta partecipo al contest di RIGONI DI ASIAGO

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

Oggi è una splendida giornata, ci sono 18° e la voglia di mare si fa sentire, ma la voglia di mettere il costume mica tanto.. quindi si pensa subito a rimettersi in forma e ho pensato che solitamente, almeno per quanto riguarda me, quando si fa una dieta la cosa più difficile da avere light è il dolce, per questo ho deciso di provare a farne uno gustoso ma ovviamente povero di grassi.

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

(per 2 budini grandi o 4 piccoli.. dipende quanto è rigida la dieta)

250 g di yogurt greco TOTAL FAGE 0%

200 g di pere mature

120 g di banana

16 gocce di dolcificante tic

15 g di cocco rapè

3 cucchiaini di liquore al cocco

6 g di colla di pesce

1 kiwi

ananas fresco o in scatola in succo d'ananas

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per 10

minuti.

Frullare assieme le pere, le banane, lo yogurt, il dolcificante e la farina di cocco fino a formare una crema omogenea senza grumi o pezzi di frutta.

In una tazza mettete la colla di pesce ben strizzata con il liquore al cocco, fate sciogliere mettendo pochi secondi al microonde, adesso mettete un cucchiaino di crema sulla gelatina e mescolate, continuate con qualche altro cucchiaino finché il composto con la gelatina si è raffreddato, io faccio così quando devo unire la colla di pesce, ovviamente sciolta e calda, ad un composto freddo perché lo sbalzo di temperatura fa sì che la colla di pesce a contatto con il composto freddo si solidifichi subito creando dei grumi di gelatina sgradevolissimi nel vostro dolce.

Mettete negli stampi da budino e lasciar solidificare in frigo per circa 4 ore, sformare e decorare con pezzetti di kiwi e ananas.

Cremoso, fresco e leggero..

ps. se non vi piace il cocco potete tranquillamente non metterlo e potete sostituire il liquore con del latte.

