



ALL'ORA DEL TE'.....

....ma anche della colazione direi, se avete voglia di preparare qualcosa di diverso per voi, per i vostri cari, per le amiche che vengono a trovarvi nel pomeriggio, ecco qualche golosità facile facile

Golosità

da preparare.



MUFFINS

Sono classici dolci inglesi o americani, possono essere dolci o salati, ma che si facciano derivare dal francese "moufflet", un specie di pane molto soffice, o dal tedesco "muffe", una specie di torta, quel che è certo è che siano conosciuti un po' in tutto il mondo in diverse varianti. Io li faccio così ...



MUFFINS CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Ingredienti per circa 12 pz :150 gr di burro morbido

150 di zucchero

2 uova

2-3 cucchiai di latte

200 gr di farina

1 cucchiaino e mezzo di lievito per dolci

2-3 cucchiai di rum

Gocce di cioccolato

12 pirottini da forno

Con la frusta elettrica lavorate a spuma il burro e lo zucchero, aggiungete le uova uno alla volta, lavorando bene prima di aggiungere il successivo, poi unite anche il latte e continuando a frullare, il rum : alla fine terminate con la farina e il lievito setacciati e le gocce di cioccolata mescolando con una spatola. Distribuite il composto negli stampini, riempiendoli per 2/3 e infornate a 180° per 30 minuti



MUFFINS ALLA BANANA

Ingredienti : 110 gr di farina

110 gr di zucchero

100 gr di banane

1 uovo

60 ml di latte

40 ml di olio di semi

5 gr di bicarbonato

6-8 pirottini da forno

Sbucciate le banane, frullatele, unitevi l'olio, il latte e l'uovo mescolando bene. Sciogliete in un pochino d'acqua il bicarbonato e aggiungetelo al composto, per ultima unite la farina amalgamando senza formare grumi. Dividete negli stampini e infornate a 170° per 20-25 minuti circa. Appena raffreddati potete spolverizzare con zucchero a velo



MUFFINS SENZA ZUCCHERO

*Ingredienti : 100 gr di farina
100 ml di latte
100 gr di cornflakes
1 uovo
1 mela, 1 banana
50 gr di rum, un pizzico di sale
50 gr di uva passa
50 gr di olio di semi
½ cucchiaino di bicarbonato
Un pizzico di cannella
Una bustina di lievito per dolci*

Mettete a bagno nel latte i cornflakes e l'uva passa nel rum. In una terrina mescolate l'uovo con l'olio, la cannella, la farina, il bicarbonato: quando saranno ben amalgamati unire l'uva passa, il rum, la mela e la banana sbucciate e tagliate a dadini molto piccoli e per ultimi i cornflakes scolati e il lievito. Distribuire negli stampini e infornare a 180° per 20-25 minuti



MUFFINS DAL CUORE TENERO

Ingredienti : 100 gr di cioccolato fondente

100 gr di burro

80 gr di zucchero

40 gr di farina

2 uova, una bustina di vaniglina

6 stampini di stagnola per creme caramel

Sciogliete a fiamma bassissima, meglio a bagnomaria, il burro con il cioccolato, poi fuori dal fuoco unire lo zucchero, le uova, la farina, la vaniglina e mescolate bene. Imburrate e infarinate gli stampini distribuitevi il composto e infornate per 10 minuti a 200° : l'indicazione è di sfornarli appena la crosta comincia a "crepare" perché dentro il cioccolato deve restare quasi fuso. Servire quando sono ancora caldi accompagnando con panna montata fredda o gelato alla crema

MA NON SOLO.....



TORTA DI CAROTE

Ingredienti : 300 gr di carote crude ma grattugiate

300 gr di zucchero

6 cucchiaini di farina

*300 gr di farina di mandorle (oppure 300 gr di mandorle frullate
Con un cucchiaino di fecola)*

5 uova, un pizzico di sale

1 bustina di lievito per dolci

Buccia grattugiata di un limone

Montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina di mandorle, la buccia del limone, la farina, le carote, il pizzico di sale, il lievito e per ultimi gli albumi montati a neve fermissima, mescolando delicatamente dall'alto verso il basso. Imburrate e infarinate uno stampo, versate il composto e infornate a 180° per 40-50 minuti. Potete spolverizzare con zucchero a velo o servire con panna montata fredda



FOCACCIA DOLCE ALL'UVA ROSSA

*Ingredienti : 500 gr di farina
15 gr di lievito di birra
30 gr di olio, un pizzico di sale
300 gr di acqua
500 gr di acini d'uva
1 cucchiaio di farina
50 gr di zucchero di canna*

Impastate la farina con l'olio, il sale e il lievito sciolto nell'acqua tiepida poi mettete a lievitare finchè non avrà raddoppiato il suo volume. A questo punto, dividete l'impasto in due : tirate la prima sfoglia, foderate una teglia, spennellatela con 3 cucchiai d'olio e distribuiteci sopra l'uva cospargendo con 30 gr di zucchero di canna mescolato al cucchiaio di farina. Coprite con la seconda sfoglia sigillando i bordi, bucherellate la superficie, spennellate con un cucchiaio d'olio mescolato a uno d'acqua e cospargete con lo zucchero rimasto. Lasciate riposare per 30 minuti, poi infornate a 180° per 35-40 minuti



CROSTATA DI RICOTTA E VISCIOLE

Ingredienti : per la frolla 400 gr di farina

200 di zucchero a velo

200 gr di burro morbido

4 tuorli

Un pizzico di sale, buccia grattugiata di un limone

Ripieno 500 gr di ricotta

140 gr di zucchero

2 uova

Un barattolo di marmellata di visciole (400 gr)

2 cucchiari di sambuca

Fate la pasta frolla e mettetela a riposare in frigo ,coperta da pellicola per 30 minuti. Intanto lavorate la ricotta con lo zucchero, le uova e la sambuca. Stendete la pasta in una tortiera imburrata e infarinata, coprite il fondo con la marmellata livellando bene, poi versate delicatamente il composto di ricotta. Con gli avanzi di pasta fate della strisce o delle decorazioni a piacere e mettetele sulla superficie. Infornate a 160°-170° per circa 50 minuti. Spolverizzatela con zucchero a velo

Il ciliegio acido produce tre tipi di frutto, marasche, amarene e visciole: le prime sono usate per fare liquori, il famoso maraschino, con le amarene si realizzano sciroppi e succhi, con le visciole si ottiene una conserva ottima per dolci e gelati



CROSTATA DI FRUTTA

Ingredienti :per la frolla 200 gr di farina

80 gr di zucchero

80 gr di burro morbido

1 uovo ,mezza bustina di lievito per dolci

Ripieno 500 gr di ricotta

4 uova

180 gr di zucchero

Scorza grattugiata del limone

Una bustina di vaniglia

50 gr di fecola

Gelatina di albicocche

300 gr di pesche o fragole o melone cantalupo

Preparate la pasta frolla mescolando velocemente gli ingredienti elencati, poi mettere a riposare per 30 minuti. Intanto lavorate in una ciotola la ricotta, le uova, lo zucchero, la vaniglia, la scorza del limone e la fecola. Stendete la pasta in una tortiera e versatevi il composto: decorate la superficie con la frutta (lasciate pure intere le fragole, ma tagliate a pezzetti le pesche, a palline, con l'apposito attrezzo, il melone, e scegliete voi la frutta che vi piace di più...potrebbero essere anche delle belle albicocche di stagione). Infornate a 160° per 40 minuti. Sfornate la torta e pennellatela con la gelatina di albicocche stemperata con un paio di cucchiaini di acqua calda. Attendete almeno un paio d'ore prima di servirla e.....consiglio e tenerla un'oretta in frigo



DOLCENUVOLA AL FORMAGGIO

Ingredienti : 300 gr di formaggio cremoso tipo philadelphia

2 uova

30 gr di burro morbido

60 gr di zucchero

80 ml di panna

2-3 cucchiari di latte

30 gr di amido di mais

Scorza grattugiata di un limone, un cucchiaino di succo

Lavorate in una ciotola, il burro, il formaggio e lo zucchero fino ad ottenere una crema, poi unite i tuorli uno alla volta, quindi a filo, senza smettere di mescolare, il latte e la panna. Quando saranno ben amalgamati, aggiungete l'amido e la farina setacciati e aromatizzate con la buccia del limone e il succo. Montate a neve ferma gli albumi e incorporateli delicatamente al composto. Trasferite tutto in uno stampo foderato con carta forno e infornate a bagnomaria finchè la torta non sarà gonfia e dorata con una temperatura di 180° (occorrerà circa un'ora o poco più)



ROTOLO CON CREMA ALL'ARANCIA

Ingredienti :4 uova intere e 4 tuorli

200 gr di farina

180 gr di zucchero a velo

1 cucchiaino di zucchero vanigliato

Un pizzico di sale

Crema 250 gr di panna montata

La scorza grattugiata di un'arancia, 3 cucchiari di succo

2 cucchiari di marmellata di arance

2 cucchiari di zucchero a velo

Rivestite la base e i lati di una tortiera rettangolare con carta forno: in una terrina lavorate gli albumi con 100 gr di zucchero a velo e con lo zucchero vanigliato, aggiungete i tuorli, la farina mescolando bene. Versate nella tortiera stendendo in un sfoglia sottile : infornate a 180° per 10 minuti. Appena pronto capovolgete su un canovaccio e arrotolate, lasciando così per una decina di minuti. Intanto preparate la crema a freddo lavorando tutti gli ingredienti ; srotolate delicatamente la pasta e copritela uniformemente con la crema, a questo punto aiutandovi con il canovaccio arrotolate di nuovo ottenendo un rotolo. Mettete in frigo per un paio d'ore e prima di servire spolverizzate con zucchero a velo



TORTA ALLO YOGURTH E MIRTILLI

Ingredienti :250 gr di farina

125 gr di yogurth naturale "greco" (è quello un po' compatto)

2 uova

150 gr di zucchero

1 bustina di lievito per dolci

125 ml di olio di semi, buccia grattugiata di un limone

Farcitura 250 gr di yogurth naturale greco

50 gr di zucchero

250 gr mirtilli (anche surgelati vanno bene)

In una ciotola sbattete le uova con lo zucchero, unite la farina, poi l'olio e lo yogurth amalgamando bene, per ultimo il lievito e la buccia del limone. Lavorate per 10 minuti, ungete uno stampo rettangolare e versatevi l'impasto, infornate a 170° per 40 minuti. Intanto lavate i mirtilli e metteteli in una ciotola con lo zucchero, mescolate bene e coprite. Dopo circa un quarto d'ora, aggiungete lo yogurth, e anche in questo caso mescolate bene. Nel frattempo avrete sfornato il dolce, attendete che sia freddo poi capovolgetelo su un vassoio, tagliatelo a metà facendo attenzione perché è molto friabile, e farcitetelo con la crema: coprite con l'altra metà e decorate con qualche mirtillo spolverizzato con zucchero a velo.

Potete sostituire i mirtilli con frutti di bosco misti, o fragole, o pesche scioppate.



PASTA FROLLA AL CIOCCOLATO E BANANE

Ingredienti :250 gr di farina

1 uovo

100 gr di burro morbido

Gelatina per dolci

300 di zucchero

Acqua. Un pizzico di sale

200 ml di panna

200 gr di cioccolato fondente

150 gr di burro fuso

4 banane

Lavorate sulla spianatoia la farina con il burro morbido e il pizzico di sale, poi aggiungete lo zucchero e l'uovo e impastate fino ad ottenere un panetto morbido e omogeneo che avvolgerete nella pellicola e metterete a riposare in frigo per 30 minuti. Imburrate e infarinate una tortiera e stendete la pasta coprendo anche i bordi laterali, infornate a 160° per 15 minuti. Mentre la base si raffredda, sciogliete a bagnomaria il cioccolato con la panna, unite il burro fuso e quando sarà tutto ben amalgamato versate sulla torta e infornate ancora per pochi minuti in modo che il cioccolato si rapprenda. Appena la crostata sarà fredda disponete su tutta la superficie le banane tagliate a fettine, accavallandole un po', poi spennellate con la gelatina e ponete in frigo per almeno un'oretta.

Le banane vanno sbucciate al momento altrimenti anneriscono

***" UNO NON PUO' PENSARE BENE, AMARE BENE, DORMIRE BENE,.....
SE NON HA MANGIATO BENE...." Non l'ho dico io ma Virginia Woolf,
una delle figure letterarie più popolari del XX secolo !***



Cosa fare per mangiare Bene?

MANIFESTO DEL MANGIAR BENE

Ecco i dieci punti di Pollan che possono servire a orientarsi nella scelta del cibo:

- 1.** Mangiare cibo vero, cioè abbandonare il concetto di "nutriente" per tornare a quello di alimento completo, meglio se integrale.
- 2.** Evitare i cibi che contengono ingredienti sconosciuti, dai nomi impronunciabili, o più di cinque ingredienti, così come quelli che pubblicizzano effetti sulla salute.
- 3.** Pagare di più e mangiare di meno perché il consumo di calorie pro capite è ben al di sopra del fabbisogno giornaliero.
- 4.** Ridurre la carne, se possibile, fino a eliminarla, e mangiare soprattutto vegetali.
- 5.** Accantonare l'ipotesi che incolpa i grassi delle patologie del benessere e scagiona gli zuccheri. Tornare a una dieta più equilibrata, in un certo modo più primitiva, con meno alimenti industriali.
- 6.** Nutrirsi di cibo sano cresciuto in un terreno sano e, quando è possibile, scegliere quello selvatico; i cibi non tradizionali vanno sempre guardati con diffidenza.
- 7.** Cercare, nel cibo, anche il piacere, senza andare in ansia di fronte a un piatto non sanissimo perché non è questo che determina la qualità globale di un alimento, ma il cibo nel suo insieme e le sensazioni che esso suscita.
- 8.** Cucinare aiuta molto a mangiare bene, così come avere un piccolo orto.
- 9.** Per quanto possibile, non bisogna mangiare da soli né in fretta.
- 10.** Infine, la regola delle regole: mangiare solo cose che la nostra bisnonna riconoscerebbe come cibo.