

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Coppa di cioccolato

Per 4 persone

- 1 tavoletta di cioccolato nero
- 4 cucchiaini di cocco a scaglie
- 4 cucchiaini di latte condensato
- 150 g di biscotti secchi
- 120 g di burro
- 4 coppe piccole.

Preparazione: fondere il cioccolato a bagno maria e metterne un velo all' interno di ciascuna coppetta. Mettere le coppe nel congelatore. Quando il velo di cioccolato si è congelato ripassare il cioccolato una seconda volta.

Sbriciolare i biscotti con una forchetta e mescolare con il burro fuso. Versare il cocco e il latte condensato nelle coppe di cioccolato, coprendo tutto con uno strato di biscotti con burro.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Crema di castagne e caffè'

Per 4 persone

100 g di farina,

0.5 l di latte

500 g di castagne

100 g di zucchero

150 ml di caffè

sciroppo di caramello.

Preparazione: sbucciare le castagne e farle bollire in 0.5 l di acqua con 100 g di zucchero, fino a quando l'acqua non è evaporata quasi completamente e le castagne sono morbide. Mettere da parte delle castagne per decorare e schiacciare il resto con una forchetta. Aggiungere il caffè alle castagne zuccherate e lasciare raffreddare.

Preparare la crema mescolando il latte, 100 g di zucchero e la farina e portare tutto a ebollizione, mescolando continuamente.

Una volta raffreddate le castagne, mescolare con la crema e decorare con lo sciroppo di caramello e le castagne intere.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Crepes al caffè

Per 4 persone

4 cucchiaini di caffè solubile

200 g di farina

200 g di panna

$\frac{1}{4}$ l di latte

4 uova

3 cucchiaini di zucchero

1 tazzina di rum

burro.

Preparazione: in una terrina mescolare la farina, 2 cucchiaini di zucchero, le uova, il latte, il rum e due cucchiaini di caffè solubile. In una pentola antiaderente, già calda, fondere una noce di burro. Dopo di che versare 3 cucchiaini dell'impasto e stenderlo in modo che si sparga su tutta la superficie della pentola. Dorare la crepe su entrambi i lati e porla in un piatto già scaldato.

Preparare la crema mescolando due cucchiaini di caffè solubile, la panna e un cucchiaino di zucchero. Servire le crepe accompagnate dalla crema.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Dolce di riso

Per 6/8 persone

250 g di riso

1 litro di latte

100 g di zucchero semolato

50 g di zucchero di canna

3 tuorli

1 albume

40 g di uvetta

1 rotolo pasta sfoglia o pasta brisé.

Preparazione: cuocere il riso nel latte e lo zucchero per 15/20 minuti, aggiungere l'uvetta ammollata in acqua (o liquore a piacere), i tuorli e l'albume montato a neve ben ferma. Foderare una tortiera imburrata e infarinata con la pasta sfoglia allungandola sui bordi, versare il composto e coprire il tutto con la pasta rimanente. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

Idee: al posto dell'uvetta si possono mettere 50 g di cioccolato fondente a pezzetti, o 50 g di nocciole e /o mandorle.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Flan di caffè

150 g di zucchero bianco,

$\frac{1}{4}$ di l di caffè

$\frac{1}{4}$ di l di panna liquida

3 uova

2 tuorli.

Preparazione: porre 100 g di zucchero in una piccola ciotola a caramellare con 3-4 cucchiaini di acqua. Mettere il caramello in un recipiente per flan (di cristallo o ceramica).

Preparare il caffè con latte e aggiungere la panna al caffè ancora calda. Mescolare le uova con le gemme e il resto (50g) di zucchero. Aggiungere poco a poco il caffè con panna. Unire i due impasti nello stampo da flan. Riscaldare il forno a 150° e porre la griglia nella parte più bassa del forno. Riempire un recipiente grande di acqua fino alla metà e mettere il flan dentro.

Porre tutto nel forno e lasciare che il flan si formi in 20 o 25 minuti. È importante che l'acqua non arrivi a bollire. Se è necessario si può aggiungere un po' di acqua fredda. Spegner il forno e lasciare riposare il flan per 10 minuti dentro il forno caldo. Dopo togliere il recipiente di acqua e farlo raffreddare. Per servirlo rovesciare il flan in un piatto.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Flan di tè

150 g di zucchero bianco,
 $\frac{1}{4}$ l di acqua,
3 cucchiaini di tè Ceylon,
 $\frac{1}{4}$ l di panna liquida,
3 uova,
2 tuorli di uova.

Preparazione: mettere 100 g di zucchero a caramellare in una piccola ciotola con 3-4 cucchiaini di acqua. Dividere il caramello in 6 piccoli stampi per flan (di cristallo o ceramica). Far bollire l'acqua e versare il tè, lasciare in infusione per 3-4 minuti e togliere il tè. Dopo di che scaldarlo con la panna. Mescolare le uova con i tuorli e il resto (50 g) di zucchero e aggiungere poco a poco il tè con la panna. Con un passino con filtro distribuirlo negli stampi. Riscaldare il forno a 150° e mettere la griglia nella parte più bassa del forno. Riempire un recipiente grande di acqua fino alla metà e mettere i 6 piccoli recipienti dentro. Mettere tutto nel forno e lasciare che i flan si formino per 20 o 25 minuti. È importante che l'acqua non arrivi a bollire. Se è necessario di può aggiungere un po' di acqua fredda. Spegnerne il forno e lasciare riposare il flan per 10 minuti dentro il forno caldo. Dopo togliere il recipiente di acqua e farlo raffreddare. Per servirlo rovesciare i flan in piatti fondi.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Gelatina di darjeeling

Per 6 persone:

- $\frac{1}{2}$ l di acqua,
- 2-3 cucchiaini di tè darjeeling
- 100 g di zucchero
- 40 ml di Grand Marnier
- il succo di 2 limoni
- 9 fogli di gelatina
- 300 g di frutta (a scelta tra uva, lamponi, mela)
- 100 ml di panna liquida
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero vanigliato.

Preparazione: far bollire l'acqua e lasciare in infusione il tè per 4-5 minuti. Mescolare il tè caldo con lo zucchero, il Grand Marnier e il succo di limone. Lasciare la gelatina per 5 minuti in acqua fredda, passarla bene e farla sciogliere nel tè. Dividere la frutta nei vari stampi, aggiungere una parte del tè, metterla in frigo. Quando è ben fredda aggiungere il resto di tè. Lasciare in frigorifero per ancora un'ora. Per servire passare gli stampini un attimo in acqua tiepida, rovesciarli nei piatti e servire con panna montata già zuccherata con il $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero vanigliato.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Macedonia di frutta fresca e cous cous

Per 4 persone:

80/100 g di cous cous crudo,

500 g di yogurt bianco naturale (tipo greco)

2 cucchiari di miele, frutta fresca a piacere (fragole, kiwi, pesche, mele, banane, frutti di bosco, ecc)

una punta di zenzero

menta fresca tritata

succo di mezzo limone.

Preparazione: tostare il cous cous in un tegame senza condimento e a fiamma bassa, mescolando fino a quando diventa dorato. Coprirlo d'acqua (2 volte il suo volume) e lasciarlo riposare per 10 minuti. Scolarlo, farlo cuocere per 5/10 min. a vapore e lasciarlo a raffreddare. Mettere lo yogurt in una ciotola e aggiungere la menta e lo zucchero; tagliare la frutta e pezzi e mescolarla con il succo di limone. Mescolare il cous cous con il miele. Dividere lo yogurt in 4 coppette, mettere il cous cous e sopra la frutta, lasciare in frigorifero per 15 minuti e servire.

Idee: al posto de cous cous mettere quinoa soffiata.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Mousse ai 3 tipi di cioccolato

Per 6 persone:

150 g di cioccolato fondente 70%

150 g di cioccolato al latte con miele

150 g di cioccolato bianco alle mandorle

6 uova

2 albumi

1 cucchiaino di zucchero di canna.

Preparazione: far sciogliere in tre recipienti separati, a bagnomaria, i tre tipi di cioccolato fino ad ottenere, di ognuno, un liquido omogeneo. Togliere dal fuoco e aggiungere 2 tuorli di uova per ogni recipiente e mescolare bene. Montare a neve gli albumi, aggiungendo un cucchiaino di zucchero.

Dividere gli albumi montati a neve in tre parti uguali e aggiungerle con attenzione nei 3 recipienti di cioccolato. Servire le tre mousse in una coppa.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Muffins di cioccolato

Per 12 persone:

120 g di burro a temperatura ambiente,

150 g di zucchero,

150 g di zucchero di canna,

4 uova,

1 cucchiaino di vaniglia,

1 cucchiaino di lievito per dolci,

75 g di cacao amaro,

175 g di farina integrale,

50 ml di yogurt naturale,

50 g di formaggio fresco tipo ricotta.

Preparazione: sbattere il burro con lo zucchero, aggiungere le uova una ad una. Mescolare gli ingredienti unendoli tutti. Dividere la pasta e versarla negli stampini. Mettere in forno a 200° per 12/15 minuti. Decorare con pezzettini di mango secco, precedentemente ammorbidito o cioccolato grattugiato.

Idea: molto buoni se si mette del cocco grattugiato sul fondo degli stampini prima di versare l'impasto.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



PAN DI SPAGNA AL CIOCCOLATO

Per 4 persone:

2 tazze di cioccolato denso,

2 pan di Spagna,

1 tazza di latte,

1 coppetta di moscatello.

Preparazione: tagliare a pezzetti una parte di pan di Spagna, sufficienti per formare uno strato, e mescolare con il moscatello. Il pan di Spagna si taglia in due in orizzontale. In un recipiente si mette una base di pan di Spagna e si bagna con il latte e dopo si pressa bene. Fatto ciò, si versa sopra il cioccolato denso e ben caldo, e si lascia raffreddare un po'.

Quando ha preso forma si mette sopra il pan di Spagna a pezzi con il moscatello, e un altro strato di pan di Spagna.

Versare l'ultimo strato di cioccolato e lasciare raffreddare in frigo per almeno due ore.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Parfait di tè nero

200 ml di acqua,
5 cucchiaini di tè nero
100 ml di latte
1 cucchiaino di buccia d'arancia
5 tuorli di uovo
180 g di zucchero
4 cucchiari di rum
300 ml di panna liquida.

Preparazione: far bollire l'acqua e lasciare in infusione il tè per 4-5 minuti, filtrare e aggiungere il latte e far bollire nuovamente. Aggiungere la buccia d'arancia. Montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un impasto spumoso e metterlo a bagnomaria. Aggiungere, quando è caldo, il tè con latte e il rum fino a quando non diventa denso. Dopo di che mettere il recipiente in acqua con ghiaccio e mescolare fino a quando non si è raffreddato. Montare la panna e aggiungerla pian piano. Versare l'impasto in una teglia rettangolare e porla nel congelatore per tutta la notte.

Idee: molto buono con salsa di mango.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Tartufi di quinoa soffiati

Per 6 persone

50 g di quinoa soffiata,

100 g di ricotta

50 g di noci

4 cucchiaini di miele

2 cucchiaini di zucchero di canna

2 cucchiaini di cioccolato fondente tagliato a scaglie

2 cucchiaini di cacao amaro

10/12 amaretti.

Preparazione: Mettere la quinoa in una ciotola, unire la ricotta, il miele, lo zucchero, le noci tritate, il cioccolato e mescolare delicatamente per ottenere un composto abbastanza sodo. Fare delle palline grosse come una noce, quindi passarne metà nel cacao amaro e l'altra metà negli amaretti sbriciolati. Sistemare i tartufi su un vassoio e metterli in frigorifero per un paio d'ore.

Idee: per ricoprire i tartufi si possono usare corn flakes tritati, mandorle a scaglie, cioccolato bianco grattugiato. Nel ripieno al posto delle noci si possono mettere nocciole tritate grossolanamente.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Tè alle spezie

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di semi di cardamomo,
- 1 bastoncino di cannella,
- 20 g di radice di zenzero,
- 1 l di acqua,
- 5 cucchiaini di tè nero.

Preparazione: schiacciare i semi di cardamomo, tagliare a dadini il bastoncino di cannella, pelare lo zenzero e tagliarlo in striscioline molto sottili. Far bollire l'acqua con le spezie, aggiungere il tè, lasciare riposare per 4 minuti e poi filtrare.



Le ricette giuste

Dessert equosolidali



Torta rovesciata

Ingredienti:

1 ananas,

100 ml di succo di frutta tropicale,

125 g di burro,

90 g di zucchero,

90 g di zucchero di canna,

2 cucchiaini di vaniglia,

buccia di limone grattugiata,

2 uova,

150 g di farina integrale,

1 cucchiaino di lievito per dolci.

Per la tortiera: 2 cucchiai di olio, 40 g di zucchero di canna, un po' di cocco grattugiato.

Preparazione: lasciare sgocciolare l'ananas e mettere da parte lo sciroppo liquido. Porre in forno a 175° C. Coprire il fondo della tortiera rotonda con carta da forno. Ungere la carta e i bordi della tortiera con l'olio. Spargere il cocco grattugiato e lo zucchero e porre gli anelli di ananas sopra. Mescolare il burro e lo zucchero. Aggiungere le uova, una alla volta. Mescolare la farina, la vaniglia e il lievito e aggiungere all'impasto unendo un po' alla volta il succo di frutta. Versare nella tortiera. Cuocere la torta nella parte inferiore del forno circa 40 minuti. Versare il resto di succo sopra la torta una volta tolta dal forno e lasciare raffreddare.



equosolidale
garantito