

Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Antipasto di capperi con quinoa

Per 4 persone:

100 gr. di quinoa

100 gr. di capperi sotto sale oppure sotto aceto

7 olive verdi

aglio a piacere

3 cucchiaini di grana tagliato a julienne

1 un cucchiaino di prezzemolo e menta tritati,

1 cucchiaino di aceto balsamico

olio.

Preparazione: cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, mettere i capperi in una ciotola dopo averli sciacquati sotto l'acqua, tritare le olive e l'aglio, aggiungere grana ed erbe, emulsionare l'aceto e l'olio, condire il tutto e lasciare riposare per mezz'ora.

Idee: antipasto per tutte le stagioni consigliato anche come accompagnamento ad antipasti di pesce e carne.



Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Cous Cous in insalata

Per 4/ 6 persone

150 g di cous cous crudo
un peperone rosso
un mazzetto di rucola
100 g di tonno sott'olio
2 cucchiaini d'olio extra vergine
sale
curry.

Preparazione: cuocere il cous cous secondo le istruzioni, mettendo nell'acqua di cottura una punta di cucchiaino di curry e, a cottura ultimata, lasciare raffreddare. Tagliare il peperone a cubetti, tritare la rucola, spezzettare il tonno, salare, pepare, mettere l'olio e mescolare il tutto insieme al cous cous.

Tenere in frigorifero per 30 minuti.

Idee: preparato il giorno prima è più gustoso.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Cous Cous mediterraneo veloce

Per 4 persone

una confezione di verdure grigliate miste surgelate da 450 g,
cous cous precotto 280 g
olive nere snocciolate 80 g
uno scalogno, finocchietto selvatico
olio extra vergine d'oliva
sale.

Preparazione: cuocere il cous cous secondo le istruzioni della confezione. Scaldare in una padella due cucchiari di olio e soffriggere lo scalogno tritato finemente, mescolare le verdure e farle appassire mescolandole per 10 minuti.

Unire le olive ed il finocchio, servire il cous cous in una pirofila condito con un filo d'olio, mettere sopra le verdure ben calde.

Idee: grigliare 1 melanzana piccola, 1 peperone giallo piccolo, 2 zucchine, 2 pomodori sodi e maturi, 1 patata e tagliare tutto a pezzi piccoli.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Antipasti equosolidali



Insalata di quinoa

Per 4 persone

100 g di quinoa,
100 g di pancetta affumicata cotta
una cipolla piccola, un cucchiaino di rosmarino tritato
 $\frac{1}{2}$ dl di vino bianco secco
2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva.

Preparazione: tritare la cipolla finemente, farla appassire con l'olio, aggiungere il vino e far evaporare. Tagliare la pancetta a cubetti piuttosto piccoli, aggiungerla al rosmarino e alla cipolla e far cuocere per 5 minuti.

Cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla se serve, e far raffreddare.

Mettere la quinoa in un piatto, aggiungere il composto preparato, aggiustare di sale e aggiungere un cucchiaio extra vergine d'oliva.

Idee: insalata che si può mangiare sia calda che tiepida.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Primi equosolidali



Risotto con fagioli

Per 4 persone:

300 g di riso Thay,
200 g di fagioli neri secchi,
1 cipolla,
1 h pancetta affumicata cruda,
8 dl brodo vegetale,
1 falda peperone verde,
1 cucchiata di prezzemolo tritato,
1 foglia di alloro,
2 cucchiari di vino bianco,
olio extra vergine di oliva,
sale,
burro.

Preparazione: mettere a mollo i fagioli per 3 ore, poi cuocerli con l'alloro, la falda di peperone tritata grossolanamente ed 1 cucchiario di olio extra vergine di oliva in un litro d'acqua. Quando i fagioli sono pronti iniziare a preparare il riso. Tritare la cipolla, farla rosolare con 1 noce di burro ed un cucchiario di olio extra vergine di oliva, mettere la pancetta tagliata a cubetti, fare appassire ed aggiungere il vino, quindi mettere il riso e cuocere aggiungendo il brodo vegetale. A $\frac{3}{4}$ della cottura aggiungere i fagioli, portare a termine, spolverizzare con il prezzemolo, pepare ed aggiustare di sale e pepe.



Le ricette giuste

Primi equosolidali



Tortino di cime di rapa con cous cous

Per 6/8 persone:

1 kg di cime di rapa
2 etti di fontina
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
150 g di cous cous
mezza cipolla
aglio 1 spicchio
2 peperoncini secchi
sale
pepe
olio.

Preparazione: pulire, lavare e cuocere le cime, scolare, tritarle grossolanamente, farle passare in pentola dove si sarà fatta appassire la cipolla tritata con l'aglio e il peperoncino, salare, pepare e cuocere per 10 minuti a fuoco lento. Cuocere il cous cous secondo le istruzioni riportate sulla confezione, grattugiare la fontina. Rivestire con carta da forno una pirofila, fare uno strato con il cous cous al quale si sarà aggiunto il parmigiano e un goccio d'olio, ricoprire con le cime rimaste e poi con la fontina. Passare in forno a 200° per 15 minuti.



equosolidale
garantito

Le ricette giuste

Primi equosolidali



Zuppa di pomodoro con quinoa

Per 4/6 persone:

8/10 pomodori maturi grandi (tipo ramato)

uno spicchio d'aglio

150 g di quinoa

1 cucchiaino da tè di prezzemolo

1 di basilico

sale

pepe

5 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva.

Preparazione: cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Grattugiare i pomodori con una grattugia a fori grandi, tritare finemente l'aglio e farlo imbiondire leggermente con 3 cucchiai d'olio, mettere i pomodori e passarli per 2/3 minuti. Versare 750 ml di acqua sulla purea di pomodoro, far prendere bollore e cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere la quinoa cotta e passarla per altri 2 minuti.



Le ricette giuste

Primi equosolidali



Zuppetta di vongole, cozze e cous cous

Per 4 persone:

1 kg di vongole
1 kg di cozze
300 g di passata di pomodoro a pezzi
100 g di cous cous precotto
1 zuccina piccola
50 g di piselli
1 falda di peperone giallo
1 falda di peperone rosso
1 scalogno
Aglio, prezzemolo fresco, basilico fresco, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: pulire le vongole e le cozze, farle aprire a fuoco vivo dopo averle lavate e con l'acqua dell'ultimo risciacquo, aggiungere un filo di olio, prezzemolo ed 1 spicchio di aglio schiacciato; appena aperte toglierle dal fuoco e sgusciarne la metà, conservando il liquido di cottura filtrato. Quindi rimettere i molluschi sul fuoco, aggiungendo la passata, insaporire per 2/3 minuti. Tritare lo scalogno, mettere un cucchiaino di olio, fare appassire, aggiungere i piselli, cuocere per 4/5 minuti, quindi mettere le falde di peperone e la zuccina tagliata a dadini, far cuocere per altri 2 minuti, salare e pepare, aggiungere il basilico tritato. Cuocere il cous cous seguendo le istruzioni, mescolarlo alle verdure pronte. Dividere la zuppetta in 4 piatti e mettere nel mezzo il cous cous pronto.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



Cous cous con carne e verdure

250 gr. di cous cous precotto,
2 carote
1 cipolla
2 coste di sedano
400/500 gr. di carne rossa per spezzatino
4 cucchiaini di polpa o passata di pomodoro
4 semi di cardamomo
1 chiodo di garofano tritato
1 pizzico di peperoncino.

Preparazione: tostare il cous cous in una pentola antiaderente finché prende colore (3/4 minuti), poi cuocere secondo le istruzioni.

Tagliare la cipolla a fette e farla appassire in pentola con 2 cucchiaini d'olio, ed aggiungere un goccio di vino bianco. Aggiungere la carne, farla rosolare, aggiungere il pomodoro e le altre verdure tagliate a pezzi, cuocere lentamente fino a cottura completa, se necessita aggiungere brodo vegetale. A fine cottura aggiungere la spezie, cuocere per altri 5 minuti, spegnere, aggiungere il cous cous, mescolare e servire.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



FIORI DI ZUCCA FRITTI E RIPIENI

Dosi per 6 persone: 15 fiori di zucca, 200 g di riso, 25 g di burro, mezza cipolla, 1 spicchio di aglio (facoltativo), 4 dl di brodo vegetale, mezzo cucchiaino da caffè di curcuma, olio extra vergine d'oliva per friggere q.b. Per la pastella: 200 g di farina, un cucchiaino di lievito di birra in polvere, 30 ml di olio extravergine d'oliva, 250 ml d'acqua frizzante fredda, un uovo.

Preparazione: per la pastella mescolare la farina, il lievito, l'olio extravergine d'oliva, aggiungere l'acqua, mescolare, far riposare per 30 minuti poi aggiungere l'uovo leggermente sbattuto.

Per il riso: tritare la cipolla e l'aglio, far appassire con il burro in una pentola, mettere il riso, tostare. Sciogliere la curcuma con 2 cucchiari di brodo e aggiungerla al riso insieme al restante brodo.

Cuocere per 2/3 minuti. Trasferire il tutto in una pirofila con coperchio e cuocere in forno per altri 18/20 minuti.

Pulire i fiori di zucca con un canovaccio umido e lavare il pistillo, riempirli con il riso, chiuderli bene, passarli nella pastella e friggerli nell'olio extra vergine di oliva. Servirli ben caldi.

Idee: una volta fritti, i fiori si possono avvolgere in fette di speck o prosciutto crudo.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



Involtini di melanzane con quinoa

Per 4 persone

1 melanzana rotonda,
100 g di quinoa cruda,
1 pomodoro rosso maturo,
 $\frac{1}{2}$ peperone giallo,
2 cucchiaini di basilico fresco tritato,
150 g di feta greco,
olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione: tagliare la melanzana a fette sottili, cospargerle di sale e far riposare per 30 minuti. Nel frattempo far cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla se serve, e far raffreddare su un piatto. Tagliare a cubetti il pomodoro e il peperone, aggiungere il feta sbriciolato, il basilico e l'olio, la quinoa e mescolare in modo omogeneo. Grigliate le fette di melanzana e, una volta fredde, mettere al centro di ognuna mezzo cucchiaino del composto, arrotolarle e disporle su un piatto da portata.

Idee: insieme al composto di verdure aggiungere 20 g di cioccolato fondente a scaglie. Servire gli involtini con una salsa di rucola o vinagrette.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



Riso e pollo all'indiana

Per 4 persone

300 g di riso basmati,
6 etti di petto di pollo tagliato a pezzetti,
1 cipolla,
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di maizena, 2 semi di cardamomo,
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zenzero, $\frac{1}{2}$ stecca di cannella
panna da cucina,
olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: tritare la cipolla, farla appassire con 2 cucchiaini di olio, aggiungere il pollo, rosolare e cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti, (se necessario aggiungere 2/3 cucchiaini di brodo vegetale); mescolare il curry con la maizena, aggiungere 4 cucchiaini di panna da cucina, mettere il tutto sopra il pollo, cuocere per altri 2 minuti. Mentre si cuoce il pollo preparare il riso mettendo ad appassire l'altra mezza cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio, versare il riso e rosolarlo, aggiungere il doppio dell'acqua del riso, salare, mettere le spezie. Coprire e lasciare cuocere lentamente (vedere anche le istruzioni per la cottura sulla confezione di riso). A cottura ultimata il riso deve essere asciutto e con i chicchi separati. Versare il riso in un piatto da portata e nel mezzo mettere il pollo con la sua salsina.



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.



**equosolidale
garantito**

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 cucchiari di zucchero

1 tazzina di rum

burro.

Preparazione: in una terrina mescolare la farina, 2 cucchiari di zucchero, le uova, il latte, il rum e due cucchiari di caffè solubile. In una pentola antiaderente, già calda, fondere una noce di burro. Dopo di che versare 3 cucchiari 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 cucchiari di caffè solubile, la panna e un cucchiario 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.



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 cucchiari 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.



equosolidale
garantito

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.



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 cucchiaini 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.



equosolidale
garantito

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.



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.



equosolidale
garantito

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.

