




*Una blogger in cucina*

*Presenta*

## *I miei migliori dolci da colazione*

*Torte, biscotti, crostate, lievitati*



A cura di Federica Gelso Giuliani -  Una blogger in cucina  
[Blog.giallozafferano.it/gelsolight](http://Blog.giallozafferano.it/gelsolight)

## Crostatine con frolla magica allo yogurt



*Delle deliziose crostatine preparate senza burro né olio, leggere e dal gusto delicato. Questa frolla gonfia in cottura e diventa morbida come una tortina. Da consumare in giornata, altrimenti potrebbe indurirsi, vista l'assenza di grassi.*

INGREDIENTI per circa 6-8 crostatine

Per la pasta frolla magica allo yogurt:

450 gr di farina 00

135 gr di yogurt bianco intero non zuccherato

150 gr di zucchero semolato

2 uova intere

8 gr di lievito in polvere per dolci

Per la farcitura:

1 vasetto da 330 gr di confettura di fragole e fragoline di bosco

(o altra farcitura a piacere)

PROCEDIMENTO

In una ciotola, pesare la farina setacciata e lo zucchero, quindi inserire il lievito e mischiare a secco.

Introdurre le due uova intere leggermente sbattute e lo yogurt, quindi lavorare bene l'impasto ottenendo una palla. È possibile effettuare questa operazione utilizzando anche una planetaria con gancio K.

Ottenuta la palla, avvolgerla con pellicola trasparente e lasciarla riposare in frigo per 30 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, imburrare o oliare degli stampini per crostatina e disporre della pasta frolla magica allo yogurt all'interno, allargandola con le mani.

Quindi, farcire ogni crostatina con il ripieno scelto. Poi, ricavare dei bigoli di pasta a mano o con il losangatore.

Preparare tutte le crostatine e cuocerle a 180 gradi forno statico per circa 15-18 minuti, a seconda dei forni.



## *Torta al cioccolato senza burro*



*Una torta soffice preparata senza l'utilizzo del burro, da abbinare ad un buon cappuccino o da farcire con delle creme a piacere.*

### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24 CM

200 gr di farina 00

3 uova

150 gr di zucchero semolato

100 gr di cioccolato fondente

100 gr di latte

2 cucchiaini di olio di semi

20 gr di cacao amaro in polvere

16 gr di lievito in polvere per dolci (una bustina)

### PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, quindi incorporare il cacao amaro in polvere.

Sciogliere il cioccolato al microonde o a bagnomaria, aggiungendo anche due cucchiaini di olio di semi.

Incorporare il cioccolato fuso al composto di uova.

Unire il latte a temperatura ambiente e poi la farina e il lievito setacciati.

Imburrare e foderare con carta forno una tortiera a cerniera da 24 cm.

Trasferire il composto nella teglia e cuocere in forno ancora non caldo ma impostato sui 180 gradi. Si effettuerà una cottura "in salita". Cuocere per circa 30 minuti.

Fare la prova stecchino per verificare la cottura anche all'interno del dolce.

Spolverizzare con del cacao amaro e dello zucchero a velo, creando dei motivi decorativi con uno stencil per torte.

Una volta fredda, potete farcire la vostra torta al cioccolato per renderla ancora più golosa.

## *Biscotti ai fiocchi d'avena*



*Dei semplici biscottini arricchiti con fiocchi d'avena, per una colazione sana e diversa dal solito.*

### INGREDIENTI PER CIRCA 20-25 BISCOTTI

100 gr di farina 00  
50 gr di frumina  
125 gr di fiocchi d'avena  
100 gr di burro  
125 gr di zucchero di canna  
1 uovo intero  
8 gr di lievito in polvere per dolci  
Eventuale aroma vaniglia  
Fiocchi d'avena per la superficie

### PROCEDIMENTO

In una ciotola, mischiare la farina con i fiocchi d'avena, la frumina e lo zucchero, quindi aggiungere il lievito.

Incorporare l'uovo, il burro fuso e la vaniglia. Mischiare con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. E' possibile lavorare subito il composto, oppure lasciarlo riposare in frigo circa 30 minuti, avvolto da pellicola trasparente.

Modellare delle palline grandi quanto una polpettina e passare ogni pallina nei fiocchi d'avena, avendo cura di farli aderire bene.

Disporre i biscotti su una teglia con carta forno e cuocerli a 180 gradi per circa 15-18 minuti a seconda dei forni.

## Torta in padella



*Una soffice torta che può essere arricchita con frutta fresca o secca a piacere, o gocce di cioccolato, e che si prepara senza accendere il forno.*

*Da un'idea di Cristina*

### INGREDIENTI PER UNA TORTA DA 24 CM

375 g di farina 00

250 g di yogurt bianco o alle pere

3 uova intere

120 g di zucchero semolato

60 ml di olio di semi

1 bustina di lievito per dolci

2 pere medie

Zucchero a velo q.b.

Padella antiaderente Ø 24cm

### PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero utilizzando una frusta elettrica, finché diventeranno spumose e chiare.

Aggiungere lo yogurt, l'olio, il lievito e la farina setacciati.

Quindi, sbucciare una delle due pere e tagliarla a cubetti. Aggiungerli al composto, che dovrà risultare piuttosto compatto.

Ungere con poco olio e l'aiuto di un pezzetto di carta assorbente una padella antiaderente del diametro di 24 centimetri. Versare il composto in padella e cuocere a fiamma bassissima, sul fornello più piccolo che avete, con coperchio, per circa 12 minuti.

Girare la torta come si procede per una frittata e cuocerla anche dall'altro lato, sempre con coperchio.

Raffreddare su una gratella e completare con dello zucchero a velo e delle fettine sottili di pera.



## Crostata di farro alle visciole



*Una crostata morbida preparata con farina di farro e farcita con una golosa confettura alle visciole.*

### INGREDIENTI PER UNA CROSTATA DA 24 CM

#### Per la pasta frolla al farro:

330 gr di farina di farro  
100 ml di olio di semi di girasole  
2 uova medie  
8 gr di lievito in polvere per dolci  
120 gr di zucchero semolato (o anche di canna)  
3-4 cucchiaini di latte (per gli intolleranti, vanno bene anche latte di soia, di riso o di mandorla)

#### Per la farcitura:

2 vasetti di confettura di visciole  
30 gr di lamelle di mandorle

### PROCEDIMENTO

Preparare la pasta frolla al farro e lasciarla riposare prima di stenderla.

Disporre in una ciotola la farina, lo zucchero, il lievito, e l'olio, iniziare ad impastare unendo anche le uova intere e il latte. Amalgamate gli ingredienti e lavorate l'impasto con le mani su una spianatoia, fino ad ottenere una palla omogenea. Avvolgerla con pellicola trasparente e lasciarla riposare in frigo per circa 30 minuti.

Imburrare o oliare uno stampo per crostate e distribuirvi la frolla con i polpastrelli, cercando di ottenere uno strato uniforme.

Versare sul guscio di frolla la confettura di visciole, quindi modellare i bordi della crostata facendo una leggera pressione con il pollice della mano, creando un motivo a merletto.

Completare con delle lamelle di mandorle e infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 25 minuti, a seconda dei forni.

Sfornare e lasciar raffreddare prima di estrarre dallo stampo.

## Maritozzi con la panna



*Ricetta di Antonella Scialdone*

*Un lievitato delizioso che mi ricorda la mia infanzia. Farciti con la panna o glassati in superficie sono eccezionali! Per la colazione della domenica.*

### INGREDIENTI PER 12 MARITOTZI MEDI da circa 85 gr cadauno

120 gr di farina manitoba

280 gr di farina 00

90 gr di latte

120 gr di pasta madre rinfrescata da 3-4 ore

4 gr di sale

100 gr di burro

80 gr di zucchero

120 gr di uovo (circa 2 interi)

100 gr di uvetta

Buccia grattugiata di un'arancia non trattata

2 cucchiaini di rum

Per la superficie: 1 tuorlo (stemperato con del latte)

Per la farcitura:

250 ml di panna fresca

2 cucchiaini di zucchero

### PROCEDIMENTO

Per preparare i maritozzi, occorre cominciare la preparazione la sera prima: bisogna preparare l'uvetta mettendola in ammollo circa 30 minuti, sciacquandola ripetutamente e poi lasciandola asciugare su un canovaccio o carta da cucina; occorre rinfrescare la pasta madre e attendere le canoniche 3-4 ore prima di usarla. Infine si procede all'impasto.

Pesare la pasta madre rinfrescata e disporla in una ciotola capiente, spezzettandola. Quindi introdurre il latte tiepido e sciogliere completamente il lievito aiutandosi con una forchetta.

Aggiungere le uova leggermente sbattute, quindi le farine, il sale, lo zucchero. Mescolare a mano o con una planetaria con gancio, lavorando per circa 10 minuti.

Poi, aggiungere poco alla volta il burro ammorbidito ma non sciolto, avendo cura di farlo assorbire prima di aggiungerne dell'altro.

Infine introdurre l'uvetta e la scorza grattugiata di arancia.

Formare una palla e mettere a lievitare in una ciotola coperta con pellicola per 2 ore, al caldo.

Poi, stendere la pasta con le dita, ricavando un rettangolo di pasta e fare una serie di pieghe a tre, piegando l'impasto prima da destra, poi da sinistra su se stesso, quindi girandolo di 90 gradi e ripetendo l'operazione. Questa procedura è importante per infittire la maglia glutinica.

Riposare per un'ora a temperatura ambiente, quindi trasferire la ciotola con l'impasto in frigo, per 10-12 ore.

La mattina seguente, estrarre l'impasto dal frigo e lasciarlo acclimatare per almeno 2 ore. Poi, pezzare i maritozzi creando delle palline di circa 85 gr l'una (consiglio di pesarle, così saranno effettivamente tutte uguali con il vantaggio di avere anche una cottura più uniforme).

Allungare le palline modellandole a forma ovale. Disporre i maritozzi su una leccarda con carta forno e coprire con pellicola. Lievitare altre 3 ore in forno spento con luce accesa, lontano dalle correnti d'aria.

Accendere il forno a 190 gradi statico, spennellare i maritozzi con il tuorlo stemperato con del latte (o solo tuorlo per un effetto più brunito) e infornare per circa 25 minuti, a seconda dei forni.

Sfornare, riposare su una gratella fino al completo raffreddamento.

Nel frattempo montare la panna con lo zucchero (la panna dovrà essere fredda di frigo) e trasferirla in un sac à poche con bocchetta a stella.

Tagliare i maritozzi solo da un lato, aprirli a libro e farcirli con la panna.





## Muffin cuor di pesca



*Dei soffici bocconcini di torta ripieni di confettura alle pesche, per una colazione leggera, ma golosa.*

### INGREDIENTI PER 6 MUFFIN GRANDI O 12 MIGNON

2 uova

100 gr di zucchero (se si vuole anche di canna)

150 gr di farina 00

25 gr di fecola di patate

30 gr di olio di semi

10 gr di lievito per dolci

70 gr di panna fresca + 30 gr di latte (oppure 100 gr di latte)

Scorza di limone o vaniglia per aromatizzare

Confettura alle pesche con pezzi q.b.

Zucchero a velo q.b. per la superficie

### PROCEDIMENTO

Sbattere le uova intere con lo

zucchero, quindi unire l'olio, il latte e la panna (oppure, se preferite 100 gr di latte).

Incorporare la farina e la fecola, quindi il lievito. Aromatizzare con vaniglia o scorza di limone.

Mischiare energicamente, poi imburrare dei pirottini da muffin e riempirli per metà con il composto ottenuto.

Distribuire un cucchiaino di confettura di pesche con pezzi sul composto, al centro del pirottino, quindi coprire con un'altra cucchiainata di impasto.

Cuocere a 180 gradi forno statico per circa 20 minuti, a seconda dei forni. Se avete preparato dei muffin mignon, cuocerli per circa 12-15 minuti massimo.

Attendere il raffreddamento prima di estrarre i muffin dai pirottini, quindi decorarli con delle decorazioni di carta e una spolverizzata di zucchero a velo.

## Brownie in a mug - torta in tazza



*Quando non si ha tempo per preparare e cuocere una torta, ecco una soluzione pronta in tre minuti al microonde! Ed è buonissima!*

### INGREDIENTI PER 1 TAZZA GRANDE

50 gr di farina

70 gr di zucchero

13 gr di cacao amaro in polvere

1 pizzico di sale

1 pizzico di cannella

(Aroma vaniglia)

2 cucchiaini di olio di semi (no olio extra vergine di oliva; io non lo avevo in casa per cui ho usato 15 gr di burro fuso)

60 ml di acqua

Gelato o panna montata per accompagnare

### PROCEDIMENTO

Nella stessa tazza che andrete ad inserire nel microonde, mischiare farina, zucchero, sale, cannella,

cacao, vaniglia e iniziare ad impastare con l'acqua.

Sciogliere il burro e aggiungerlo al composto, oppure aggiungere l'olio di semi.

Girare bene con un cucchiaino, mischiando accuratamente anche sul fondo, dove potrebbe sedimentarsi della farina.

Cuocere al microonde alla massima potenza per 2 minuti e 30 secondi. La ricetta originale dice di cuocere il Brownie in a mug per 1 minuto e 40 secondi a 1000 watt (il mio microonde arriva a 800 W). Se avete un microonde a potenza più bassa, cuocete per circa 2 minuti e continuate la cottura di minuto in minuto controllando la superficie. Una volta cotta, la torta rimane morbida, quasi bagnata, e leggermente bucherellata sulla superficie.

## Girelle di pan brioche alle nocciole



*Delle golose girelle che possono essere farcite anche con della crema al cacao e nocciole, per una colazione energetica e deliziosa.*

*Da una ricetta di Marisa*

### INGREDIENTI PER 10 GIRELLE

500 gr di farina manitoba

150 gr di lievito madre rinfrescato da 3-4 ore (oppure 25 gr di lievito di birra)

3 cucchiaini colmi di zucchero semolato

2 uova

60 gr di burro

180 ml di latte tiepido

Scorza di limone grattugiata per aromatizzare, oppure estratto di vaniglia

### Per la farcitura:

Crema di cacao e nocciole biologica

Granella di zucchero

### PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente, mischiare la farina con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata (oppure mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia).

Aggiungere il lievito madre e cominciare ad amalgamare. Poi, versarvi il latte leggermente intiepidito, il burro fuso a bagnomaria o al microonde (non caldo) e le uova leggermente sbattute.

Lavorare l'impasto con un cucchiaio, poi trasferirlo su una spianatoia e impastare energicamente per almeno 10 minuti (se avete la planetaria, potete farlo con quella).

Mettere a lievitare in una ciotola in vetro, coperta da pellicola trasparente leggermente bucherellata con uno stecchino, per circa 6-8 ore. Se preparate l'impasto di sera, può rimanere in lievitazione tutta la notte.

Riprendere l'impasto su una spianatoia infarinata e stendere la pasta con un mattarello fino ad ottenere un rettangolo.



Farcire metà rettangolo con la crema di cacao e nocciole bio. Richiudere il rettangolo di pasta su se stesso e ricavare delle strisce di pasta lunghe e larghe circa 2 centimetri. Con un rettangolo di pasta, io ne ho ricavate 10, per preparare 10 girelle.

Ora, arrotolare a spirale ogni striscia e richiuderle a girella.

Disporre le girelle così preparate su una leccarda con carta forno e spolverizzare con zucchero in granella.

Lasciare riprendere l'impasto altre due ore circa, perché lieviti di nuovo.

Infornare dapprima a 200 gradi per 5 minuti, poi a 180 gradi per altri 15-20 minuti a seconda dei forni.



## *Torta al cioccolato senza farina*



*Per una ricca colazione, merenda o dessert da sogno! Ottima da sola o abbinata a chantilly o ad altre creme.*

*Da una ricetta di Giallozafferano*

### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24 CM

340 gr di cioccolato fondente di qualità

170 gr di burro

3 uova medie

200 gr di zucchero semolato

1 pizzico di sale

150 gr di cacao amaro in polvere

Vaniglia per aromatizzare

Zucchero a velo per la superficie oppure farina di cocco q.b.

### PROCEDIMENTO

In una ciotola, o in una planetaria, lavorare il burro ammorbidito a temperatura

ambiente (o 15" al microonde) con lo zucchero.

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria o al microonde e lasciarlo intiepidire. Al microonde saranno sufficienti 2-3 minuti alla massima potenza.

Aggiungere alla crema di burro un uovo alla volta, la vaniglia e il cacao setacciato. E' importante setacciare il cacao altrimenti si creeranno dei grumi.

Per ultimo, inserire il cioccolato fuso e il sale. Lavorare il composto con una spatola e trasferirlo in una tortiera da 24 cm imburata e foderata con carta forno.

Cuocere a 180 gradi per circa 25-30 minuti, a seconda dei forni.

Raffreddare prima di sformare, poi cospargere con della farina di cocco o dello zucchero a velo, oppure con entrambi.

Appena fatta questa torta è morbida e bagnata, conservata in frigo diventa più compatta e soda, ma sempre ottima per due o tre giorni. Consiglio di servirla da sola, a fette o a cubotti, oppure accompagnata con delle creme o della chantilly. E' possibile il congelamento.

## Danubio dolce



*Il danubio dolce è una magica torta di pasta brioche formata da soffici palline di pasta ripiene di confettura o crema al cacao. L'esperienza dei lievitati è stupenda: dal nulla nasce sempre una meravigliosa creazione!*

*Da una ricetta di Tina*

**INGREDIENTI PER UN DANUBIO DOLCE** (teglia da 26 cm di diametro)

650 gr di farina 00

250 ml di latte fresco intero

1 uovo

80 gr di zucchero semolato

50 ml di olio extra vergine di oliva

Un pizzico di sale

25gr di lievito di birra fresco

Per farcire: in questo caso crema al cacao e nocciole

Per la superficie: tuorlo d'uovo stemperato con del latte, granella di zucchero

### PROCEDIMENTO

Il Danubio è un dolce che ha bisogno di due lievitazioni; nonostante ciò, è comunque molto semplice da preparare, anche per chi non è esperto.

Si comincia impastando metà della farina con un uovo, lo zucchero, l'olio e il lievito sciolto nel latte leggermente tiepido. Impastare gli ingredienti dapprima con un cucchiaino, poi con le mani, aggiungendo man mano la farina fino a che il composto lo richieda (io non l'ho messa tutta, ne è avanzata circa 40 grammi). Aggiungere il pizzico di sale e impastare energicamente su una spianatoia per circa 10 minuti.



Ottenuta una pasta liscia e omogenea, metterla a lievitare in un luogo riparato, coperta con un canovaccio, fino al suo raddoppio (io l'ho fatta lievitare circa un'ora. Il tempo di lievitazione varia anche in base alle condizioni climatiche e alla temperatura dell'ambiente).

A questo punto, staccare dall'impasto delle palline di pasta di circa 70-75 grammi l'una, allargarle con le mani e farcirle con un cucchiaino di crema al cacao e nocciole. Richiudere a panino e disporre ogni pallina, leggermente distanziata, in una teglia a cerniera da 26 centimetri di diametro, imburrata e foderata con carta forno. Lasciar lievitare ancora per circa 20 minuti.

Accendere il forno a 200 gradi, modalità statica. Intanto spennellare la superficie del Danubio dolce con tuorlo d'uovo e latte e cospargere con granella di zucchero.

Infornare per i primi 5 minuti a 200 gradi, poi abbassare a 180 gradi e far cuocere per circa 30 minuti, a seconda del forno. Se vi pare che la superficie sia troppo scura, ma il dolce ancora non è perfettamente cotto all'interno, coprire la teglia con un foglio di carta da forno e continuare la cottura.

Sfornare e attendere il raffreddamento prima dell'estrazione dalla teglia.

Conservazione del Danubio dolce: consumato in giornata, mantiene bene la propria fragranza. Altrimenti, conservarlo all'interno di una busta chiusa e scaldarlo prima di gustare. Se non intendete consumare tutto il dolce, potete congelare i singoli panini e scongelarli all'occorrenza.



## Crostatine a cuore con frolla al cocco



*Una pasta frolla dal gusto unico, morbida, eccezionale sia per le crostate che per i biscotti.*

### INGREDIENTI PER CIRCA 8 CROSTATINE

#### Per la pasta frolla al cocco:

300 gr di farina 00

180 gr di burro morbido

4 tuorli d'uovo

100 gr di farina di cocco

150 gr di zucchero a velo

1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci

Estratto di vaniglia o semi della bacca di vaniglia per aromatizzare (Facoltativo)

Confettura o crema al cioccolato per la farcitura q.b.

### PROCEDIMENTO

Mischiare in una ciotola (o planetaria con gancio K) la farina

00 con il burro ammorbidito ma non sciolto. Sfarinare, quindi aggiungere la farina di cocco, il lievito, lo zucchero a velo, i tuorli leggermente sbattuti e se si vuole dell'estratto di vaniglia. Per la buona riuscita di questa ricetta, è molto importante utilizzare del burro leggermente ammorbidito o anche freddo a cubetti piccoli.

Lavorare l'impasto per poco tempo fino ad ottenere una palla.

Avvolgere la pasta con della pellicola trasparente e riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Imburrare gli stampi da crostatina, in questo caso a forma di cuore, e stendervi la pasta frolla. Quindi, farcire con il ripieno desiderato e ultimare la superficie con dei bigoli di pasta frolla.

Disporre le crostatine su una teglia e cuocere a 180 gradi per circa 16-18 minuti a seconda dei forni.

Attendere il raffreddamento prima di sformare.

## Fette biscottate bicolore



*Preparare le fette biscottate fatte in casa è semplice! Io le ho fatte bicolore, con impasto bianco e al cacao.*

### INGREDIENTI PER 15 FETTE GRANDI

100 gr di lievito madre rinfrescato da 3-4 ore

100 gr di farina manitoba

250 gr di farina 00

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

90 gr di zucchero semolato

180 ml di acqua

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di sale fino

2 cucchiaini di cacao amaro in polvere

### PROCEDIMENTO

Prendere il lievito madre rinfrescato e spezzettarlo in una ciotola,

aggiungendo poi le farine, lo zucchero, il miele e di seguito l'olio e l'acqua.

Cominciare ad impastare energicamente per alcuni minuti, poi aggiungere il sale.

Lavorare bene l'impasto per un totale di almeno 10-15 minuti e dividerlo in due parti uguali.

Lavorate la prima, modellate una palla liscia e mettetela a lievitare in una ciotola coperta per circa 3 ore.

Prendete l'impasto rimanente e aggiungete due cucchiaini di cacao in polvere, lavorando bene fino a completo assorbimento. Essendo una farina, probabilmente il vostro impasto si indurrà leggermente, quindi, se ritenete, potete aggiungere un cucchiaino di acqua o di latte per impastarlo al meglio.

Mettere a lievitare anche questo impasto in un'altra ciotola, per almeno 3 ore, meglio se in forno spento con luce accesa.



Trascorso questo tempo, stendere due rettangoli di pasta, uno bianco e uno scuro, con l'aiuto di un mattarello.

Sovrapporre i due rettangoli (ponendo alla base quello chiaro e all'interno quello scuro) e richiudere a rotolo piegando dalla parte più lunga del rettangolo.

Mettere a lievitare nuovamente in uno stampo da plumcake della lunghezza di 30 cm foderato con carta forno precedentemente bagnata e strizzata, con la piega rivolta verso il basso.

Lievitare quindi per almeno 3 ore coperto con pellicola, in forno spento con luce accesa.

Quando il rotolo sarà gonfio e ben lievitato, accendete il forno a 190 gradi e infornate per circa 30-35 minuti a seconda dei forni.

Sfornare e lasciare nello stampo per tutta la notte, o almeno per 8 ore.

Trascorso il tempo di raffreddamento, tagliare delle fette spesse un centimetro e disporle su una leccarda con carta forno.

Tostare per il tempo desiderato, girando le fette a metà tostatura, per permettere una perfetta doratura anche dall'altro lato.



## Torta soffice ricotta e mandorle



*Un dolce soffice e nutriente, preparato senza burro, che è sostituito in questo caso dalla ricotta.*

### INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 26 CM

3 uova

70 gr di farina integrale

150 gr di farina 00 (oppure omettere la farina integrale e utilizzare in totale 220 gr di farina 00)

250 gr di ricotta vaccina cremosa

150 gr di zucchero di canna integrale casonade (se si vuole, si può sostituire con dello zucchero semolato)

80 gr di granella di mandorle

16 gr di lievito in polvere per dolci sciolto in 3 cucchiaini di latte

20 gr di olio di semi

1 pizzico di sale

### PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, quindi aggiungere la ricotta e l'olio.

Introdurre le farine, poi metà della granella di mandorle e il pizzico di sale.

Sciogliere il lievito in poco latte, creando una schiumina, e aggiungerlo al composto.

Foderare uno stampo con carta forno e versarvi il composto ottenuto. Livellare bene e cospargere la restante granella di mandorle sulla superficie. Se si vuole, si possono aggiungere delle mandorle a lamelle.

Cuocere a 180 gradi forno statico per circa 30 minuti. Fare la prova stecchino per verificare la cottura anche all'interno.

Lasciare raffreddare prima di estrarre la torta dallo stampo.

Consiglio: per intensificare il gusto delle mandorle è possibile aggiungere all'impasto dell'essenza di mandorle.



## Brioche ripiene



*Delle fragranti brioches ripiene di crema al cacao e nocciole o confettura a scelta, per una colazione diversa dal solito. Con lievito madre o lievito di birra.*

### INGREDIENTI PER 8 BRIOCHES

300 gr di farina manitoba

160 gr di lievito madre rinfrescato da 3-4 ore (oppure un cubetto di lievito di birra)

80 gr di zucchero

Scorza grattugiata di limone

1 cucchiaino di essenza di vaniglia

1 uovo intero

80 ml di latte

60 gr di burro

5 gr di sale

Per il ripieno: crema di cacao e nocciole (o confettura)

Per la superficie: tuorlo d'uovo sbattuto con del latte e granella di zucchero

### PROCEDIMENTO

In una ciotola, mischiare la farina con lo zucchero. Aggiungere anche la scorza grattugiata di limone, l'essenza di vaniglia, il lievito madre oppure il lievito di birra (senza scioglierli, ma sbriciolandoli) e infine l'uovo sbattuto nel latte leggermente intiepidito. Il sale andrà incorporato alla fine.

Amalgamare gli ingredienti con le mani e solo quando l'impasto sarà quasi formato, aggiungere via via delle noci di burro ammorbidito facendolo assorbire lentamente.

Lavorare l'impasto con l'aiuto di altra farina, in una spianatoia, per alcuni minuti.

Mettere a lievitare un una ciotola coperta con pellicola trasparente, in forno spento con luce accesa per circa 6-8 ore, fino al raddoppio del volume dell'impasto.



Trascorso questo tempo, modellate delle brioches staccando dall'impasto delle palline di circa 90 grammi, allargare la pasta nel palmo della mano formando un cerchio piatto e, infine, riempire ogni cerchio di pasta con un cucchiaino abbondante di ripieno.

Richiudere sigillando bene la pasta e adagiare sopra una teglia con carta forno.

Preparare in questo modo tutte le brioches, poi lasciarle lievitare ancora 2 ore circa. Se non si cuociono subito, potete proteggerle con della pellicola trasparente e lasciar riposare in frigo tutta la notte. Trascorse le 2 ore, spennellare con uovo e latte e cospargere di granella di zucchero. Poi, accendete il forno a 230 gradi e infornare per i primi 5 minuti a questa temperatura, poi abbassare il forno a 180 gradi e continuare la cottura per 15-20 minuti.

Se, invece, intendete cuocere le brioches la mattina seguente, dovrete tirarle fuori dal frigo e farle acclimatare per circa un'ora. Per accelerare l'operazione, potete accendere il forno a 30 gradi e riavviare la lievitazione ponendo le brioches all'interno del forno (con una ciotolina di acqua, che creerà un ambiente caldo-umido ideale per la ripresa della lievitazione).

Poi, spennellare con uovo e latte (non amo l'effetto che dà il solo tuorlo, le brioches assumono un colore eccessivamente brunito; in alternativa potete usare solo del latte o della panna) e cospargere con granella di zucchero.

Cuocere come descritto in precedenza.

Se utilizzate il lievito di birra, i tempi di lievitazione saranno molto più ridotti e occorrerà fare attenzione a non eccedere con la lievitazione, altrimenti si assiste all'effetto inverso: le brioches si sgonfieranno. Far lievitare l'impasto per circa 2 ore se la temperatura ambiente è calda o massimo 3 ore se la temperatura è fresca, comunque fino al raddoppio, modellare le brioches e far lievitare al massimo per un'altra ora.



## Torta macedonia



*Una torta semi-integrale, con yogurt e zucchero di canna, ricca di frutta e ideale per cominciare al meglio la giornata!*

INGREDIENTI per una tortiera da 26 cm

3 uova

100 gr di farina integrale bio

120 gr di farina 00

100 gr di zucchero integrale di canna cassonade

150 gr di yogurt bianco intero o alla frutta

1 pera

1 mela

1 mandarino

1 kiwi

(Potete usare anche dell'arancia e della banana)

16 gr di lievito in polvere per dolci sciolto in due cucchiaini di latte

Zucchero integrale di canna cassonade q.b. per la superficie

### PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, quindi incorporare lo yogurt e le farine. Aggiungere il lievito sciolto in due cucchiaini di latte e amalgamare il tutto.

Sbucciare la frutta e tagliarla a spicchi.

Ungere una teglia a cerniera con del burro e foderarla con carta forno. Quindi versarvi il composto ottenuto.

Decorare la superficie della torta con la frutta disposta a raggiera. In cottura, la torta lieviterà e andrà a coprire la frutta stessa.

Spolverizzare con dello zucchero di canna per creare una gradevole e aromatica crosticina.

Cuocere a 180 gradi forno statico per circa 30 minuti, a seconda dei forni.

Attendere il raffreddamento prima di sformare e gustare.

## Croissants alla confettura di pesche



*Che piacere svegliarsi con il profumo dei croissants appena sfornati! Il loro gusto vi conquisterà!*

### INGREDIENTI PER 8 CROISSANTS

300 gr di farina manitoba

160 gr di lievito madre rinfrescato da 3-4 ore (oppure un cubetto di lievito di birra)

70 gr di zucchero semolato

Scorza grattugiata di limone

1 cucchiaino di essenza di vaniglia

1 uovo intero

80 ml di latte

60 gr di burro

5 gr di sale

Confettura di pesche per il ripieno

Latte per la superficie (per un effetto più dorato potete sbattere un tuorlo con del latte e spennellarlo al posto del solo latte, oppure adoperare della panna fresca)  
Zucchero a velo q.b.

### PROCEDIMENTO

In una ciotola, mischiare la farina con lo zucchero e il sale. Aggiungere anche la scorza grattugiata di limone, l'essenza di vaniglia, il lievito madre (in questo caso senza scioglierlo) e infine l'uovo sbattuto nel latte.

Amalgamare gli ingredienti con le mani e solo quando l'impasto sarà quasi formato, aggiungere delle noci di burro ammorbidito facendolo assorbire lentamente.

Lavorare l'impasto con l'aiuto di altra farina, in una spianatoia, per alcuni minuti.

Mettere a lievitare un una ciotola coperta con pellicola trasparente, in forno spento con luce accesa per 16 ore, fino al raddoppio del volume dell'impasto. Trascorso questo tempo, stenderlo su una spianatoia infarinata, ricavando un cerchio di pasta. dividerlo in 8 spicchi con l'aiuto di un coltello a lama affilata, riempire ogni spicchio dalla parte più grande con un cucchiaino circa di confettura di



pesche. Richiudere partendo dal lato lungo verso il vertice dello spicchio di pasta formando un cornetto.

Lievitare di nuovo, su una teglia con carta forno, per circa un'ora. Poi, spennellare con del latte (o uovo + latte, o panna).

Cuocere in forno a 180 gradi per circa 20-25 minuti (a seconda dei forni). Cospargere con dello zucchero a velo.

Conservazione: Si conservano uno o due giorni ben chiusi in una scatola di latta o in una busta in plastica per alimenti. E' possibile congelarli e scongelarli all'occorrenza, per averli sempre caldi e fragranti!



## *Frollini alle nocciole*



*Una frolla molto gustosa adatta per preparare dei frollini o basi per crostate.*

### INGREDIENTI PER 18 FROLLINI GRANDI

200 gr di farina 00

1 uovo intero

120 gr di zucchero semolato

50 gr di granella di nocciole

60 gr di olio di semi

1 pizzico di sale

### PROCEDIMENTO

In una ciotola, pesare farina e zucchero, unendo anche il pizzico di sale. Mischiare a secco.

Quindi, introdurre l'uovo, la granella di nocciole e l'olio.

Mischiare con un cucchiaino, poi trasferire l'impasto su una spianatoia e lavorarlo con le mani fino ad ottenere una palla.

Avvolgere la pasta con della pellicola trasparente e lasciar riposare 30 minuti prima di

stendere.

Stendere una sfoglia non troppo sottile, infarinando il ripiano.

Ricavare dei biscottini rettangolari o di altra forma, quindi disporli su una placca con carta forno.

Cuocere a 180 gradi per circa 10 minuti. Se desiderate ottenere un risultato più croccante, potete cuocerli in forno ventilato.

Conservare in una scatola in latta ben chiusa o in un barattolo in vetro per qualche giorno.

## *INDICE DELLE RICETTE*

1. Crostatine con frolla magica allo yogurt p. 2
2. Torta al cioccolato senza burro p. 3
3. Biscotti ai fiocchi d'avena p. 4
4. Torta in padella p. 5
5. Crostata di farro alle visciole p. 6
6. Maritozzi con la panna p. 7
7. Muffin cuori di pesca p. 9
8. Brownie in a mug - torta in tazza p. 10
9. Girelle di pan brioche con crema di nocciole p. 11
10. Torta al cioccolato senza farina p. 13
11. Danubio dolce p. 14
12. Crostatine a cuore con frolla al cocco p. 16
13. Fette biscottate bicolore p. 17
14. Torta soffice ricotta e mandorle p. 19
15. Brioche ripiene p. 20
16. Torta macedonia p. 22
17. Croissants alla confettura di pesche p. 23
18. Frollini alle nocciole p. 25

*T. PAPARELLI*

Ricettario in PDF a cura di Federica Gelso Giuliani  
Ogni riproduzione, anche parziale, dei contenuti è assolutamente vietata  
Questo ricettario è scaricabile gratuitamente all'indirizzo  
[Blog.giallozafferano.it/gelsolight](http://Blog.giallozafferano.it/gelsolight)