

Torta vegana al cioccolato



Questa ricetta è una rivisitazione della [Torta all'acqua al cioccolato](#) di Giallo Zafferano, una torta vegana al cioccolato, senza latte, senza burro e senza uova.

La nostra versione prevede l'utilizzo della farina integrale e dello zucchero di canna integrale in quantità molto più ridotta della ricetta originale.

Il risultato è una torta soffice, gustosa e soprattutto leggera. Ottima per la prima colazione e per iniziare la giornata con una carica in più.

Ingredienti

100 g di cioccolato fondente

350 g di acqua

225 g di farina (125 bianca 00, 100 integrale)

60/80 g zucchero di canna integrale

1 bustina di lievito

80 g olio di semi di arachide

Per prima cosa mettere l'acqua in un pentolino e non appena inizia a scaldare, ma prima che inizi a bollire, aggiungere lo zucchero e mescolare.

Spegnere la fiamma e continuare a mescolare per sciogliere tutto lo zucchero.

Aggiungere il cioccolato fondente precedentemente

tagliato in piccoli pezzi e mescolare fino al completo



scioglimento.

Tenere da parte e lasciar raffreddare.

Setacciare la farina bianca con il lievito poi aggiungere la farina integrale. Versare la cioccolata a filo mescolando con la frusta, aggiungere l'olio e continuare a mescolare fino ad ottenere un impasto cremoso ed omogeneo. Se necessario utilizzare un frullatore ad immersione per togliere eventuali grumi anche se, per la presenza della farina integrale, non possono essere eliminati del tutto.

Versare il composto in una teglia precedentemente coperta con carta da forno.



Cuocere in forno ventilato a 175° per circa 25 minuti. Prima di sfornare fare la prova dello stecchino, se risulterà asciutto sfornare la torta e lasciarla raffreddare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Ciambella alle carote e mandorle



Si torna al lavoro e si ricomincia a trascurare il momento della colazione, presi dalla fretta di uscire per andare in ufficio! Per non dimenticare le buone e sane abitudini, oggi vi proponiamo la ciambella alle carote e mandorle, una torta semplice ma molto soffice e gustosa per iniziare bene la giornata.

Ingredienti

140 g di farina
150 g di zucchero
2 carote
2 uova
1/2 bustina di lievito per dolci
1/2 bicchiere d'olio circa
30 g di burro
50 g di mandorle a fettine
2 cucchiaini di latte
zenzero
noce moscata
sale
zucchero a velo

Preparazione

Mentre fate sciogliere il burro a bagnomaria, in una ciotola abbastanza grande mescolate lo zucchero, la farina setacciata con il lievito, un pizzico di sale, un pizzico di zenzero e uno di noce moscata. Aggiungete due cucchiaini di latte, circa mezzo bicchiere d'olio, il burro fuso e le uova. Mescolate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Aggiungete a questo punto le mandorle a fette e mescolate in modo da distribuirle uniformemente. Pelate e grattugiate le carote molto finemente e aggiungetele al composto. Amalgamate bene il tutto e il vostro impasto sarà pronto.

Imburrate il fondo e i bordi di uno stampo per torte (noi abbiamo usato uno stampo di diametro 18 cm), oppure di uno stampo a ciambella, versatevi il composto e infornate a circa 180°C in forno preriscaldato per 40/45 minuti.



Vedrete una lievitazione importante, per cui verificate la cottura con la prova dello stecchino al centro della ciambella. Una volta cotta, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente e, solo quando sarà completamente raffreddata, ricopritela di zucchero a velo.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Dolci](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

Marmellata di limoni



La marmellata di limoni è semplicissima da preparare. Richiede solo 3 ingredienti, di cui uno è l'acqua. Fresca e profumata, la si può utilizzare anche come copertura di un dolce alla ricotta o di una [panna cotta](#).

Ingredienti

600 g di limoni non trattati

500 g di zucchero

1/2 litro di acqua

Preparazione

Per prima cosa lavate i limoni, eliminate le due estremità e tagliateli a metà. Spremete i limoni in uno spremiagrumi e mettete da parte i semi, le membrane e i residui, che poi raccoglierete in una garza. Tagliate la scorza di ogni mezzo limone a fettine abbastanza sottili.

A questo punto, prendete un tegame ad apertura ampia e dal fondo abbastanza spesso: all'interno del tegame mettete il succo, le scorze, l'acqua e il sacchettino di garza contenente i semi le membrane e i residui della spremitura. Fate cuocere il tutto per circa un'ora, fino a che le scorze non saranno morbide. Ora aggiungete anche lo zucchero, riportate a bollore e attendete la giusta consistenza. Il limone è estremamente ricco di pectina, la sostanza che favorisce la gelatinizzazione della frutta, che in particolare è contenuta all'interno dei semi e delle membrane. Per questo motivo mettiamo i residui della spremitura in una garza e la uniamo al resto durante la cottura. Data l'elevata quantità di pectina, la gelatinizzazione sarà molto più intensa di quella che avviene con altri tipi di frutta, pertanto è bene togliere dal fuoco la marmellata quando sarà ancora

abbastanza liquida. Se la si fa addensare troppo sul fuoco, diventerà estremamente gommosa nel vasetto, dal quale sarà poi difficile toglierla.

Una volta raggiunta la giusta consistenza, eliminate il sacchettino con semi, membrane e residui ed invasate immediatamente la marmellata, quando è ancora bollente. Chiudete subito i vasetti di marmellata e lasciateli raffreddare a testa in giù, fino a temperatura ambiente. In questo modo si raggiungerà il sottovuoto senza dover effettuare ulteriori operazioni.



Suggerimento: per sterilizzare i vasetti che dovranno contenere la marmellata, potete utilizzare alcol etilico puro, versarne una quantità pari a circa due dita, richiudere il vasetto e far girare l'alcol su tutte le pareti del vasetto. Per assicurare che si crei il sottovuoto, usate sempre tappi nuovi, ad ogni utilizzo del barattolo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Crostata integrale



Se volete iniziare bene la giornata, vi consigliamo di provare per colazione la nostra crostata integrale con marmellata di albicocche, un dolce sano e gustoso che potete personalizzare secondo i vostri gusti utilizzando altri tipi di marmellata.

La pasta frolla utilizzata in questa ricetta prevede l'utilizzo dello strutto in aggiunta al burro e un po' di lievito per dolci. Il risultato è una frolla friabile e morbida che tende però leggermente a sbriciolarsi dopo la cottura.

Pasta frolla integrale

350 g di farina integrale

120 g di zucchero di canna integrale

100 g di burro

70 g di strutto

2 uova intere

1 tuorlo

1/2 bustina di lievito

Per il ripieno

370 g di marmellata di albicocche

Per prima cosa impastare la frolla lavorando velocemente tutti gli ingredienti. Disporre la farina a fontana, mettere al centro lo zucchero, aggiungere le

uova, il burro e lo strutto a temperatura ambiente, e il lievito. Lavorare il tutto per qualche minuto e fare un panetto; avvolgerlo nella carta trasparente e lasciarlo in frigo per circa almeno 30 minuti.



Rivestire una teglia con carta da forno e stendere circa 3/4 della frolla per formare la base della crostata, facendo attenzione a creare anche i bordi laterali.

Riempire la base con la marmellata e con la rimanente frolla, creare le tipiche strisce che caratterizzano la crostata. Disporle delicatamente sulla marmellata formando una scacchiera.



Cuocere in forno ventilato a 180° per circa 30/35 minuti.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Dolci](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

Panna cotta ai frutti di bosco



Semplice e veloce, la panna cotta ai frutti di bosco, un dolce fresco e leggero da gustare a fine pasto. Oggi ve la proponiamo in piccole coppette monoporzione.

Ingredienti per 5 monoporzioni

250 ml di panna
50 g di zucchero

1/2 bacca di vaniglia
1 pizzico di sale
3,5 g di colla di pesce

per la salsa ai frutti di bosco

100 g frutti di bosco surgelati
30 g di zucchero

Per prima cosa mettere la colla di pesce a bagno in una ciotola con acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Inserire un foglio alla volta ed aspettare che si imbeva di acqua prima di inserire l'altro foglio. Nel frattempo scaldare la panna in un pentolino, aggiungere lo zucchero, la polpa della bacca di vaniglia e un pizzico di sale. Mescolare e scaldare a fuoco lento per far sciogliere lo zucchero ma non portare ad ebollizione.



Togliere da fuoco e aggiungere la colla di pesce strizzata e asciugata dell'acqua in eccesso. Mescolare bene per far sciogliere la colla e con l'aiuto di un mestolino versare nelle coppette monoporzione. Mettere in frigorifero e lasciar riposare almeno 3 ore.

Salsa ai frutti di bosco

Poco prima di servire le monoporzioni, mettere i frutti di bosco in una padella, aggiungere lo zucchero e

cuocere qualche minuto. Far raffreddare e versare sulla panna cotta.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Torta vegana con marmellata di arance](#)

Un dolce leggero, delicato, ottimo per la prima colazione, una torta vegana con marmellata di arance, senza uova e senza latte, ecco a voi la ricetta.

Ingredienti

230 g di farina 00 (oppure 100 g di farina integrale e 130 g di farina 00)

100 g di zucchero di canna integrale

1 bustina di lievito per dolci

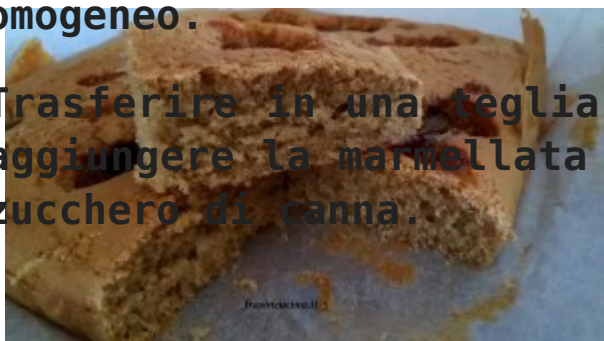
250 g di acqua

30 g di olio

marmellata di arance a piacere

Mescolare la farina con lo zucchero e il lievito, aggiungere l'acqua e l'olio e lavorare per qualche minuto, fino a che l'impasto non diventa liscio ed omogeneo.

Trasferire in una teglia foderata con carta da forno, aggiungere la marmellata a piacere e cospargere con lo zucchero di canna.



Cuocere in forno caldo e ventilato a 170° per circa 30/35 minuti.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Dolci](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

Muffin al profumo di lime



I muffin al profumo di lime sono dei dolci soffici e delicati, ideali per colazione. Sono una vera e propria

coccola di prima mattina e sono semplicissimi e veloci da preparare.

Ingredienti per 12 muffin

250 g di farina

200 g di burro

200 g di zucchero

4 uova

1/2 bustina di lievito in polvere (circa 8 g)

succo di 2 lime

scorza di 1 lime

zucchero a velo

Preparazione

In una ciotola setacciate insieme la farina e il lievito. Nel mixer, lavorate il burro con lo zucchero ad intermittenza e, mantenendo il mixer in movimento, attraverso il coperchio aggiungete le uova e poi la farina che avete precedentemente setacciato con il lievito. Continuate a lavorare al mixer fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Versate tutto il composto in una ciotola. Spremete 2 lime e versate il loro succo nel composto. Grattugiate la scorza di uno dei due lime e versatela nel composto. Mescolate lentamente fino a rendere tutto omogeneo.

Mettete le apposite formine di carta in uno stampo per muffin (in questo caso ho usato uno stampo da 12) e versatevi all'interno il composto fino a riempire le formine poco più dei 3/4.

Livellate bene con un cucchiaio e infornate i forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.



Quando i muffin saranno dorati potete sfornarli. Fate comunque la prova stecchino: infilate lo stecchino al centro di un muffin, se rimane asciutto i muffin sono pronti.

Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

Quando i muffin si saranno raffreddati, toglieteli dallo stampo e spolverateli di zucchero a velo.



E buongiorno a tutti!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Plumcake Biscottato](#)



Questo dolce nasce dalla voglia di mangiare a colazione qualcosa di sano e leggero. E' una via di mezzo fra una torta e un biscotto...un plumcake biscottato.

Ingredienti per 1 stampo da plumcake

400 g di farina 00

100 g di farina integrale

125 g di zucchero di canna integrale

2 uova intere

70 g di olio di semi di arachide

250 g di latte

1 bustina di lievito per dolci

1 cucchiaino di zucchero di canna

Per prima cosa setacciare la farina con il lievito e aggiungere lo zucchero di canna integrale che fornisce all'impasto un colore ambrato. Volendo al posto dello zucchero integrale utilizzare un normale zucchero di canna.

Unire le uova, l'olio ed iniziare a mescolare. Aggiungere il latte e lavorare l'impasto con l'aiuto di un'impastatrice con frusta a foglia oppure a mano. La consistenza dell'impasto deve risultare una via di mezzo fra un biscotto e una torta. E' abbastanza liquido, morbido ma non viene montato.

Trasferire l'impasto in uno stampo da plumcake foderato

con carta da forno. Spennellare la superficie con un filo di latte e cospargere con lo zucchero di canna.



Cuocere a 170 ° con forno ventilato per circa 40 minuti.



Ottimo per la colazione da solo o con la marmellata.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Dolci](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

Torta al vermouth di Marina



La seconda ospite della nostra rubrica “l’Angolo degli Ospiti” è Marina dalla Sicilia che ci propone una torta al vermouth molto speciale: la “Checca”.

Questo dolce è entrato nella sua famiglia nel 1943 con lo sbarco degli alleati in Sicilia. Il nome deriva molto probabilmente da una storpiatura sicula della parola inglese “Cake” e la ricetta è stata insegnata dai soldati americani alla sua zia Peppina e alla sua nonna Cettina, allora ragazze.

E' un ciambellone da colazione profumato al vermouth davvero buonissimo ma un po' calorico...all'americana!!!

Ingredienti per 1 tortiera diametro 26

400 g di farina 00

3 uova intere

200 g di zucchero

100 g di burro

3 cucchiaini di olio di semi

1 bicchiere di vermouth

la scorza di un limone non trattato

1 bustina di lievito

Procedimento

Montare le uova con lo zucchero, quando sono belle spumose aggiungere il vermouth, la scorza grattugiata del limone, l'olio e amalgamare a poco a poco la farina setacciata alternata al burro fuso (tiepido) . In ultimo aggiungere il lievito.

Infornare a 180° per circa 40 minuti, o fino alla prova dello stecchino.



Curiosità: se usi il martini rosso verrà di un bel colore bruno che le dà ancora più carattere.



Grazie a Marina per aver condiviso con noi questa bella ricetta e l'emozionante storia di nonna Cettina e Zia Peppina, e grazie anche a loro che hanno tramandato questa tradizione.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Vedi altre ricette dell'Angolo degli Ospiti](#)

Zabaione con le fragole



Per il menu di Pasqua vi presentiamo anche la ricetta di un dolce al cucchiaio. Protagonista è lo zabaione, che vi proponiamo con i savoiardi, e le fragole che, nonostante le abbondanti piogge, finalmente sono arrivate e ci regalano grandi profumi!

Ingredienti per 6 persone

6 tuorli

200 g di zucchero

Marsala secco

12 fragole (variabili in base alla grandezza)

Savoiardi

Preparazione

In un contenitore mettete lo zucchero e i tuorli d'uovo. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo di colore chiaro e piuttosto gonfio. Nel frattempo mettete a bollire circa 3 bicchieri di acqua in un pentolino di diametro inferiore rispetto a quello della ciotola in cui state lavorando i tuorli con lo zucchero. Quando l'acqua sarà molto calda, abbassate la fiamma al minimo e mettete a cuocere il composto

ottenuto a bagnomaria. Versate circa 2 dl di Marsala e lasciate a bagnomaria mescolando in maniera continua per circa 6/7 minuti. Continuate a lavorare a fuoco molto basso perché l'acqua non deve mai arrivare a bollore. Togliete lo zabaione così ottenuto dalla cottura a bagnomaria e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. Mescolate di tanto in tanto in modo che il liquore non si separi dal composto.

Quando lo zabaione si sarà raffreddato, bagnate i savoiardi nel Marsala fino ad ammorbidirli.

Dividete il tutto in coppette da dessert, in ciascuna delle quali andrete a disporre savoiardi e zabaione a strati. Disponete per prima cosa i savoiardi a formare il primo strato; devono ricoprire tutto il fondo della coppetta. Ricoprite con uno strato di zabaione, un altro strato di savoiardi ricoperti di nuovo con lo zabaione. Infine lavate le fragole e tagliatele ciascuna in 4 parti. Disponete i pezzi di fragole a formare lo strato superiore della coppetta da dessert.



Lo zabaione è un dolce che tende a slegarsi molto rapidamente, pertanto vi consigliamo di prepararlo il giorno stesso.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nel menu di Pasqua](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)