DazzBook

IT

Simple and tasty

ricette che ti renderanno uno chef professionista a casa tua

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Simple and tasty: ricette che ti renderanno uno chef professionista a casa tua
Naslov izvirnika: Simple and tasty - recipes which will make you a professional chef at home
Jezik knjige: Italijanščina
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno
Datum izdaje: 04.08.2022
Izdaja: 1. elektronska izdaja
https://www.providio.si/ebook/it-3071/

Cobiss ID - 119066883
Zapis CIP - Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 119066883
ISBN 978-961-7117-14-1 (PDF)

Introduzione

Cucina, divertiti, stupisci

Immagina gli sguardi abbagliati di familiari e amici che hanno appena provato il tuo cibo e ora ti guardano con un mix di ammirazione e sorpresa - cucini come uno chef professionista. Siamo onesti, a nessuno dispiacerebbe un po' di ammirazione del genere.

Abbiamo creato questo ricettario in modo che tutti possano impressionare i propri partner, bambini schizzinosi, genitori esigenti, amici e, soprattutto, te stesso/a. Però non solo per stupire, ma per offrirti nuovi modi di gustare la spesa quotidiana trasformata in piacere gastronomico attraverso queste ricette.

Abbiamo raccolto le ricette che possono essere fatte velocemente, con pochi ingredienti e ancora meno ciotole e attrezzature - ma hanno l'aspetto e il sapore di quelle dei ristoranti! Le ricette sono semplici, facili da seguire e richiedono pochissima esperienza. Sono rivolti a tutti coloro che vogliono soddisfare le loro voglie di dolci, ma senza aggiungere troppi aromi e ingredienti artificiali. In questo modo, puoi assicurarti che tu e la tua famiglia mangiate bene. Oltre ai dolci, in questo ricettario troverai diverse ricette salate.

Tutti gli ingredienti sono elencati con precisione, così come i valori nutrizionali per praticità e semplicità. Ciò semplifica il controllo delle porzioni e dell'apporto calorico, soprattutto se si segue un regime dietetico speciale o non si è in grado di consumare determinati alimenti. È stata aggiunta una sezione delle note, per annotare eventuali osservazioni, modifiche e idee che potresti avere quando fai la ricetta nella tua cucina.

Prova le ricette e facci sapere cosa ne pensi!

TABELLA DEI CONTENUTI

NOME	CUCINARE	METEO	PAGINA
Barrette di cioccolato e menta senza cottura	Sì	105	6
Palline di cioccolato e arachidi senza cottura	Sì	45	8
Cubetti di cioccolato	Sì	85	10
Torta di mele	Sì	115	12
Torta salata agli asparagi	Sì	60	14
Tartufi al cioccolato	NO	60	16
Torta salata al cavolfiore	Sì	65	18
Brownies con farina di cocco	Sì	40	20
Biscotti alle mandorle dolci	Sì	35	22
Torta al cioccolato	Sì	30	24
Barrette Mars fatte in casa	Sì	20	26
Torta di carote	Sì	10	28
Cake pop	Sì	35	30
Torta in bianco e nero	Sì	70	32
Torta Brownie	Sì	45	34
Torta al cioccolato senza cottura	NO	210	36
Farina d'avena cotta	Sì	60	38
Torta semplice al caffè	Sì	50	40
Torta di compleanno	Sì	35	42
Barrette di farina d'avena	Sì	45	44
Spinaci al forno con sardine	Sì	45	46
Torta al cioccolato e arancia	Sì	50	48
Brownies di zucchine	Sì	45	50
Torta al limone e mirtilli	Sì	130	52
Biscotti di farina d'avena	Sì	35	54

Barrette di cioccolato e menta senza cottura

Preparazione: 20min **Cottura: 15min** **Raffreddamento: 70min**

Ingredienti:

- 250 grammi di burro
- 30 grammi di cacao in polvere
- 260 grammi di dolcificante in polvere
- 1 uovo grande, leggermente sbattuto
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 110 grammi di farina di mandorle
- 60 grammi di fiocchi di cocco
- 120 grammi di formaggio cremoso, ammorbidito
- 30 millilitri di panna da montare
- 2 cucchiaini di estratto di menta
- colorante alimentare verde naturale
- 90 grammi di cioccolato fondente

Nutrizione per porzione

Calorie	**259**
Proteine	3.5g
Carboidrati	6.3g
Grassi	24.6g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 105min

PASSO 1
In una casseruola media a fuoco basso, sciogliere 105 grammi di burro. Unire il cacao in polvere e 75 grammi di dolcificante e sbattere lentamente l'uovo. Cuocere, mescolando di tanto in tanto fino a quando il composto non si addensa. Togliere dal fuoco e aggiungere l'estratto di vaniglia, la farina di mandorle e i fiocchi di cocco. Pressare in una teglia da 20 centimetri e mettere in frigo fino a quando non si sarà solidificata per circa 20 minuti.

PASSO 2
In una ciotola capiente, mescolare insieme il formaggio cremoso e 120 grammi di burro e aggiungere i 185 grammi di dolcificante fino a quando non è ben amalgamato. Aggiungere la panna da montare e l'estratto di menta e mescolare bene. Aggiungere abbastanza colorante alimentare verde per ottenere il verde menta. Spalmare il ripieno sulla crostata e mettere in frigo fino a quando non si sarà indurita, per circa 30 minuti.

PASSO 3
Sciogliere il cioccolato e 25 grammi di burro a fuoco basso in una casseruola media. Spalmare sopra la torta fredda.

PASSO 4
Conservare in frigorifero per altri 20 minuti affinché il cioccolato si indurisca. Tagliare e servire.

APPUNTI:

Palline di cioccolato e arachidi senza cottura

Preparazione e Cottura: 15min **Raffreddamento: 30min**

Ingredienti:

- 90 grammi di farina d'avena
- 60 grammi di fiocchi di cocco
- 130 grammi di burro di arachidi
- 80 grammi di semi di lino macinati
- 80 grammi di miele
- 25 grammi di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Nutrizione per porzione

Calorie	**108**
Proteine	3g
Carboidrati	9g
Grassi	7g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45min

PASSO 1
Mescolare tutti gli ingredienti insieme in una ciotola media fino a quando non sono ben amalgamati.

PASSO 2
Coprire e far raffreddare in frigorifero per mezz'ora, per rendere il composto più facile da modellare.

PASSO 3
Una volta raffreddate, formare delle palline della dimensione desiderata.

PASSO 4
Conservare in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di una settimana.

APPUNTI:

Cubetti di cioccolato

Preparazione: 20min **Cottura: 15min** **Raffreddamento: 50min**

INGREDIENTS:

- 500 grammi zucchero bianco
- 60 grammi di cacao amaro in polvere
- 250 millilitri di latte
- 60 grammi di burro, ammorbidito e affettato
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Nutrizione per porzione

Calorie	**35**
Proteine	0.3g
Carboidrati	6.8g
Grassi	0.9g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 85min

PASSO 1
Ungere una teglia da 20 centimetri. Mettere lo zucchero e il cacao in polvere in una casseruola media, aggiungere il latte e amalgamare bene. Mettere a fuoco medio-alto fino a quando non bolle.

PASSO 2
Far bollire senza mescolare per circa 10 minuti. Quindi versare una piccola quantità di composto in acqua fredda. Se si forma una palla morbida che si appiattisce una volta rimossa dall'acqua e posizionata su una superficie piana, è pronta.

PASSO 3
Lasciare raffreddare la miscela per circa 50-70 minuti. Aggiungere il burro e la vaniglia e mescolare con un cucchiaio di legno fino a quando non è ben amalgamato. Versare nella padella preparata e premere per appiattirla.

PASSO 4
Lasciar raffreddare a temperatura ambiente e tagliare a cubetti.

APPUNTI:

Torta di mele

Preparazione: 20min **Cottura: 35min** **Raffreddamento: 60min**

INGREDIENTS:

- 1 media zucchina sbucciata e tagliata a cubetti (circa 140 grammi)
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaino di estratto di mela
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 75 grammi di dolcificante
- 2 cucchiai di cannella
- 50 grammi di burro
- 3 uova grandi
- 20 grammi di farina di cocco
- 150 grammi di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale
- 65 g di yogurt greco
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 3 cucchiai di acqua frizzante
- 300 ml di panna da montare
- 600 ml di latte di mandorle
- 4 tuorli d'uovo
- 75 g di dolcificante liquido
- 2 cucchiaini di gomma di xantano

Nutrizione per porzione

Calorie	**35**
Proteine	0.3g
Carboidrati	6.8g
Grassi	0.9g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 115min

PASSO 1

Preriscaldare il forno a 180°C e ungere una teglia bene. In una padella capiente mettere la zucchina, l'aceto di mele, l'estratto di mela, il succo di limone, 20 grammi di dolcificante, la cannella e il burro. Portare a bollore e poi cuocere a fuoco lento per 10 minuti, fino a quando la zucchina sarà leggermente morbida. Raffreddare leggermente e frullare con un frullatore a immersione.

PASSO 2

In una ciotola capiente unire le uova e 55 grammi di dolcificante e mescolare con una frusta o uno sbattitore elettrico fino a ottenere una schiuma. In un'altra ciotola mescolare la farina di cocco, la farina di mandorle, il lievito, il sale e la cannella. Aggiungere questo alle uova. Aggiungere il composto di zucchine, lo yogurt e 1 cucchiaino di vaniglia e mescolare con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere poco alla volta l'acqua frizzante e mescolare fino ad ottenere un composto liscio. Mettere in una teglia e cuocere per 35 minuti. Raffreddare completamente e fare dei buchi con il fondo di un cucchiaio di legno nella pastella.

PASSO 3

In una casseruola capiente mettere la panna da montare e il latte di mandorle e portare sotto il punto di ebollizione. In una terrina sbattere i tuorli, il dolcificante liquido e l'estratto di vaniglia. Versare gradualmente la panna calda nel composto di uova, sempre sbattendo con una frusta a mano. Aggiungere ¼ della miscela calda in una ciotola con gomma di xantano e mescolare con una frusta a mano fino a quando non è ben amalgamato. Versare nuovamente nella casseruola e cuocere per 5-10 minuti fino a quando non sarà denso, mescolando regolarmente.

PASSO 4

Lasciare raffreddare leggermente e versare sulla torta. Servire tiepido o freddo.

APPUNTI:

Torta salata agli asparagi

Preparazione: 30min **Cottura: 30min**

Ingredienti:

- 500 grammi di asparagi
- 1 litro di acqua
- 200 grammi di panna da cucina
- 100 grammi di pancetta
- Sale
- Pepe
- 1 foglio di pasta sfoglia

Nutrizione per porzione

Calorie	**365**
Proteine	9g
Carboidrati	18g
Grassi	28g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 60min

PASSO 1
Pulire e tagliare a pezzetti gli asparagi. Lessare gli asparagi in acqua per 15 minuti. Scolateli.

PASSO 2
In una ciotola di medie dimensioni unire le uova, la panna da cucina, la pancetta, il sale e il pepe.

PASSO 3
Aggiungere gli asparagi al composto. Srotolare la pasta sfoglia e metterla in una teglia rotonda.

PASSO 4
Versare il composto nella pasta sfoglia. Infornare a 210°C per 30 minuti. Lasciar riposare per qualche minuto e servire.

APPUNTI:

Tartufi al cioccolato

Preparazione: 15min **Raffreddamento: 45min**

INGREDIENTS:

- 150 grammi di biscotti allo zenzero, in briciole
- 100 grammi di formaggio cremoso, ammorbidito
- 100 grammi di cioccolato bianco
- Confettini per torte a scelta

Nutrizione per porzione	
Calorie	**222**
Proteine	4g
Carboidrati	38g
Grassi	7g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 60min

PASSO 1
Foderare una teglia grande con carta da forno e tenerla da parte.

PASSO 2
Lavorare i biscotti con un tritatutto fino a ottenere delle briciole fini. Aggiungere il formaggio cremoso e mescolare fino a quando non sarà completamente amalgamato. L'impasto deve essere abbastanza umido da tenersi insieme quando si forma una palla.

PASSO 3
Con un cucchiaio, formare delle palline con l'impasto e adagiarle sulla teglia. Congelare in congelatore per 30 minuti.

PASSO 4
Sciogliere il cioccolato e immergere ogni pallina nel cioccolato. Adagiare sulla teglia e cospargere subito con confettini per torte. Mettere in frigo per 15 minuti affinché il cioccolato si indurisca.

APPUNTI:

Torta salata al cavolfiore

Preparazione: 20min **Cottura: 45min**

Ingredienti:

- 1 cavolfiore medio
- 90 grammi di parmigiano
- 1 cipolla gialla, tagliata ad anelli
- 8 uova, sbattute
- ½ cucchiaino di curcuma
- 60 grammi di farina di cocco
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 2 cucchiai di timo fresco, tritato (può essere sostituito con quello secco)
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe

Nutrizione per porzione

Calorie	**196g**
Proteine	10g
Carboidrati	10g
Grassi	13g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 65min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 200°C. Imburrare uno stampo tondo e foderarlo con carta da forno.

PASSO 2
Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio, aggiungere la cipolla gialla e cuocere finché non sarà tenera. Mettere da parte alcuni anelli di cipolla da mettere sulla superficie della torta.

PASSO 3
Tritare il cavolfiore con un tritatutto o con un coltello. Adagiare in una padella e far rosolare per 8 minuti. In una ciotola mescolare insieme la farina di cocco, la curcuma e il lievito. Quindi aggiungere il cavolfiore tagliato, il timo, il parmigiano, le cipolle e la senape. Mescolare bene.

PASSO 4
Aggiungere le uova sbattute e condire con sale e pepe. Versare nello stampo tondo, adagiare sopra i pochi anelli di cipolla. Infornare per 40 minuti fino a doratura.

APPUNTI:

Brownies con farina di cocco

Preparazione: 10min **Cottura: 20min** **Raffreddamento: 10min**

Ingredienti:

- 115 grammi di latte di cocco
- 2 uova
- 30 grammi di cacao in polvere
- 55 grammi di olio di cocco, sciolto
- 30 grammi di farina di cocco
- 100 grammi di dolcificante
- 0,5 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di lievito in polvere

Nutrizione per porzione

Calorie	**104**
Proteine	2g
Carboidrati	5g
Grassi	9g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 40min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e ungere bene una teglia quadrata.

PASSO 2
In una ciotola media mescolare le uova con il dolcificante fino a renderle spumose. Aggiungere l'olio di cocco fuso, il latte di cocco, l'estratto di vaniglia e mescolare bene. Unire tutti gli ingredienti secchi - farina di cocco, cacao in polvere e lievito.

PASSO 3
Aggiungere gli ingredienti secchi a quelli umidi e mescolare il tutto.

PASSO 4
Versare nella teglia e cuocere per 20 minuti. Raffreddare per 10 minuti, tagliare e servire.

APPUNTI:

Biscotti morbidi alle mandorle

Preparazione: 20min **Cottura: 15min**

INGREDIENTS:

- 315 grammi di farina di mandorle
- 320 grammi zucchero a velo
- Scorza di 1 limone
- 2 uova grandi, leggermente sbattute

Nutrizione per porzione

Calorie	**105**
Proteine	3g
Carboidrati	12g
Grassi	6g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 35 min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e foderare una teglia con carta da forno.

PASSO 2
In una ciotola capiente mescolare insieme la farina di mandorle, lo zucchero a velo (tenere da parte 65 grammi) e la scorza di limone. Aggiungere le uova sbattute. Impastare fino ad ottenere un impasto sodo.

PASSO 3
Mettere 65 grammi di zucchero a velo in una ciotolina. Fare delle piccole palline di impasto e passarle nello zucchero a velo. Togliere l'eccesso e adagiarli su una teglia.

PASSO 4
Premere leggermente ogni biscotto al centro con un dito. Infornare per 15 minuti. Raffreddare e servire.

APPUNTI:

Torta al cioccolato

Preparazione: 5min **Cottura: 25min**

Ingredienti:

- 180 grammi di farina per tutti gli usi
- 200 grammi di dolcificante granulare
- 30 grammi di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 6 cucchiai di purea di mele
- 240 ml di acqua

Nutrizione per porzione

Calorie	**98**
Proteine	3g
Carboidrati	21g
Grassi	1g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 30min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e foderare una teglia rotonda con carta da forno.

PASSO 2
In una ciotola capiente mescolare la farina, il dolcificante granulare, il cacao in polvere, il bicarbonato e il sale.

PASSO 3
Aggiungere l'estratto di vaniglia, l'aceto di mele e la purea di mele e mescolare bene. Versare l'acqua e mescolare fino a quando tutto è ben amalgamato.

PASSO 4
Versare l'impasto nella teglia e cuocere per 30 minuti. Raffreddare, tagliare e servire.

APPUNTI:

Barrette Mars fatte in casa

Prep time: 15min **Cook time:** 5min

Ingredienti:

- 125 grammi di farina di cocco
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 50 grammi di dolcificante granulare
- 240 grammi di burro di mandorle
- 240 millilitri di sciroppo d'acero
- 125 millilitri di latte
- 110 millilitri di olio di cocco
- 320 grammi di cioccolato

Nutrizione per porzione

Calorie	**267**
Proteine	6g
Carboidrati	10g
Grassi	24g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 20min

PASSO 1
Foderare una teglia quadrata da 20 centimetri con carta da forno. In una ciotola capiente mescolare insieme la farina di cocco, il dolcificante granulare e il cacao in polvere.

PASSO 2
Mescolare 120 grammi di burro di mandorle e 120 millilitri di sciroppo d'acero in una padella e sciogliere fino a ottenere un composto omogeneo. Versare nel composto secco fino a ottenere una consistenza friabile. Aggiungere il latte fino ad ottenere un impasto denso. Versare nella teglia e mettere in frigo.

PASSO 3
Preparare il caramello unendo 120 grammi di burro di mandorle, 120 millilitri di sciroppo d'acero e olio di cocco. Sciogliere fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Versare sopra l'impasto e mettere in congelatore.

PASSO 4
Una volta sodo, tagliarlo a cubetti lunghi. Sciogliere il cioccolato e ricoprire uniformemente ogni barretta. Lasciare in frigorifero fino a quando il cioccolato non si consolida.

APPUNTI:

Torta di carote

Preparazione: 5min **Cottura: 5min**

Ingredienti:

- 30 grammi di noci
- 110 grammi di mandorle
- 170 grammi di datteri snocciolati
- 30 grammi di ananas essiccato a pezzi
- 30 grammi di uvetta
- 30 grammi di fiocchi di cocco
- 2 cucchiai di carote, grattugiate
- 520 grammi di anacardi
- 60 millilitri di olio di cocco
- 115 millilitri di succo di limone
- 80 millilitri di acqua
- 1 cucchiaio di dolcificante

Nutrizione per porzione

Calorie	**105**
Proteine	3.6g
Carboidrati	12.8g
Grassi	4g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 10min

PASSO 1
In un frullatore unire le noci e frullare fino a quando rimane una consistenza friabile. Aggiungere il resto degli ingredienti e continuare a frullare, raschiando i lati del frullatore per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Il composto dovrebbe assomigliare a un impasto.

PASSO 2
Foderare una teglia da 20 centimetri con carta da forno. Trasferire l'impasto e pressare bene. Refrigerare.

PASSO 3
In un frullatore unire gli anacardi, il succo di limone, l'acqua e il dolcificante. Frullare fino a ottenere un composto liscio.

PASSO 4
Versare la glassa sulla torta. Tagliare e servire.

APPUNTI:

Schiocchi di torta

Preparazione: 20min **Cottura: 25min**

Ingredienti:

- 340 grammi di burro, ammorbidito
- 60 grammi dolcificante granulato
- 6 uova grandi
- 125 millilitri di latte di mandorle
- 125 grammi di panna acida
- 200 grammi di cacao in polvere
- 340 grammi di farina di mandorle
- 1 cucchiaio di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale marino
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ½ cucchiaio di panna da montare
- 560 grammi di cioccolato
- 120 grammi di granelli di zucchero per la torta

Nutrizione per porzione

Calorie	**227**
Proteine	4.7g
Carboidrati	12.3g
Grassi	18.5g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45 min

PASSO 1

Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare una teglia quadrata con carta da forno. In una ciotola capiente mescolare insieme 40 grammi di dolcificante e 170 grammi di burro fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite le uova, una alla volta. Quindi aggiungere il latte di mandorle, la panna acida e ½ cucchiaino di estratto di vaniglia. Aggiungere la farina di mandorle, il cacao in polvere, il lievito e il sale marino. Versare l'impasto nella teglia e cuocere per 35 minuti. Raffreddare completamente.

PASSO 2

Usando una frusta a mano, mescolare 170 grammi di burro fino a ottenere un composto liscio. Aggiungere il cacao in polvere, 20 grammi di dolcificante e ½ cucchiaino di estratto di vaniglia. Mescolare prima a bassa velocità e poi 30 secondi ad alta velocità. Aggiungere la panna da montare. Sbattere fino a che sia liscio.

PASSO 3

Quando la torta si sarà completamente raffreddata, sbriciolarla in una ciotola capiente. Aggiungere la glassa e mescolare bene. Formare delle palline. Inserire un bastoncino di legno in ogni pallina.

PASSO 4

Sciogliere il cioccolato a fuoco basso. Immergere ogni pallina nel cioccolato fuso. E poi immergerla negli zuccherini. Lasciarle su un foglio di carta da forno fino a quando il cioccolato non sarà ben sodo.

APPUNTI:

Torta bianca e nera

Preparazione: 15min **Cottura: 55min**

Ingredienti:

- 130 grammi di farina per dolci
- 300 grammi di zucchero
- ¼ cucchiaino di sale
- 12 albumi grandi
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiai di cacao in polvere
- ¾ cucchiaino di cacao in polvere
- 170 grammi di zucchero a velo
- 2 cucchiai di formaggio cremoso
- 1 cucchiaio di latte

Nutrizione per porzione

Calorie	**112**
Proteine	5g
Carboidrati	21g
Grassi	0.76g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 70min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 160°C e ungere una teglia rotonda da 25 centimetri.

PASSO 2
Unire la farina e 150 grammi di zucchero e mettere da parte. In una ciotola capiente mettere il sale e gli albumi e montarli con le fruste elettriche ad alta velocità fino ad ottenere una crema spumosa. Aggiungere il resto dello zucchero, un cucchiaio alla volta, fino a ottenere un composto rigido. Aggiungere il succo di limone e 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia. Setacciare la farina sul composto di albumi e mescolare accuratamente dopo ogni aggiunta. Aggiungere ¼ di farina fino ad aggiungerla tutta.

PASSO 3
Mettere metà del composto nella teglia. Setacciare i 2 cucchiai di cacao in polvere nella pastella rimanente e adagiare sopra il primo strato. Infornare per 55 minuti. Raffreddare completamente.

PASSO 4
In una ciotola media mettere lo zucchero a velo, il formaggio cremoso, il latte e un cucchiaino di estratto di vaniglia. Mescolare con uno sbattitore elettrico fino a che sia liscio. Dividere in due. Cospargere una metà sulla torta. Aggiungere ¾ cucchiaino di cacao in polvere all'altra metà e cospargere questa metà sulla torta. Mettere in frigo per 5 minuti affinchè la glassa si solidifichi.

APPUNTI:

Torta di brownies

Preparazione: 20min **Cottura: 25min**

Ingredienti:

- 200 grammi di cioccolato fondente
- 250 grammi di burro
- 6 uova grandi
- 30 gocce di dolcificante liquido
- 240 grammi di dolcificante in polvere
- 200 grammi di farina di mandorle
- 85 grammi di cacao in polvere
- 60 grammi di semi di chia, macinati
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 300 millilitri di panna da montare
- 100 grammi di yogurt greco
- 350 grammi di frutti di bosco misti

Nutrizione per porzione

Calorie	**462**
Proteine	10.8g
Carboidrati	15.5g
Grassi	43.1g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45 min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C. Sciogliere il cioccolato con il burro, lasciarlo raffreddare leggermente. Nel frattempo mescolare in una ciotola capiente le uova, il dolcificante liquido e il dolcificante in polvere. Aggiungere il cioccolato e poi aggiungere con cura la farina di mandorle, il cacao in polvere, i semi di chia, il bicarbonato e il lievito.

PASSO 2
Dividere l'impasto in tre parti e cuocere ciascuna in una teglia rotonda da 20 centimetri. Infornare per 15 minuti. Farli raffreddare completamente.

PASSO 3
Montare la panna e lo yogurt fino a ottenere un composto denso con un mixer o una frusta a mano.

PASSO 4
Disporre una torta su un vassoio da portata. Spalmare ⅓ del ripieno di crema e adagiare ⅓ dei frutti di bosco. Mettere la seconda torta e ripetere il processo. Completare con lo strato superiore di brownie torta, frutti di bosco e panna.

APPUNTI:

Torta al cioccolato senza cottura

Preparazione: 30min **Raffreddamento: 180min**

Ingredienti:

- 300 grammi di anacardi (metà dovrebbe essere lasciata in ammollo per una notte in acqua)
- 2 cucchiai di cacao in polvere
- 150 grammi di datteri, dimezzati
- 1 cucchiaino di acqua
- 60 ml di latte di mandorla alla vaniglia
- 2 cucchiai di sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- Un pizzico di sale
- 20 grammi di cioccolato, tritato
- 200 grammi di fragole, a fette sottili

Nutrizione per porzione

Calorie	**1175**
Proteine	30g
Carboidrati	127g
Grassi	72g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 210min

PASSO 1
Foderare con carta da forno una teglia quadrata con fondo removibile. Mettere 150 grammi di anacardi in un frullatore, aggiungere il cacao in polvere e frullare fino a quando non sarà sbriciolato. Aggiungere i datteri e frullare fino ad ottenere un composto ben amalgamato e friabile. Aggiungere lentamente l'acqua e frullare fino a quando non inizia a formarsi una palla appiccicosa.

PASSO 2
Premere l'impasto nella teglia, facendo attenzione a creare una parete spessa per il ripieno. Mettere in congelatore.

PASSO 3
Mettere il resto degli anacardi in un tritatutto. Aggiungere il latte, lo sciroppo d'acero, il sale e l'estratto di vaniglia. Lavorarlo finché non diventa liscio. Trasferire in una ciotola e incorporare il cioccolato tritato.

PASSO 4
Versare il ripieno nella crosta preparata e adagiare sopra le fragole. Coprire con carta stagnola e congelare per tre ore. Spolverizzare la torta con il cacao amaro prima di servire.

APPUNTI:

Fiocchi d’avena al forno

Preparazione: 15min **Cottura : 45min**

Ingredienti:

- 180 grammi di farina d’avena
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di zenzero
- ¼ cucchiaino di sale
- 430 ml di latte
- 2 uova
- 80 ml di sciroppo d’acero
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 65 grammi di carota, grattugiata
- 80 grammi di uvetta
- 60 grammi di noci, tritate

Nutrizione per porzione

Calorie	**215**
Proteine	5.4g
Carboidrati	32.8g
Grassi	6.4g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 60min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 190°C e ungere una teglia quadrata da 20 centimetri.

PASSO 2
In una ciotola capiente mescolare la farina d'avena, il lievito, la cannella, lo zenzero e il sale. In un'altra ciotola mescolare il latte, le uova, lo sciroppo d'acero e la vaniglia. Aggiungere le carote e metà dell'uvetta e le noci.

PASSO 3
Unire la miscela umida e la miscela secca. Versare il composto nella teglia e cospargere il resto dell'uvetta e delle noci.

PASSO 4
Infornare per 45 minuti fino a quando non saranno leggermente dorati. Raffreddare per 5 minuti e servire.

APPUNTI:

Torta semplice al caffè

Preparazione: 20min **Cottura: 30min**

Ingredienti:

- 270 grammi di burro
- 170 grammi di zucchero
- 3 uova grandi
- 170 grammi di farina
- 10 grammi di lievito in polvere
- 2 1/2 cucchiai di caffè istantaneo raffreddato (sciolto in 1 cucchiaio di acqua calda)
- 225 grammi di zucchero a velo

Nutrizione per porzione

Calorie	**559**
Proteine	5g
Carboidrati	66g
Grassi	30g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 50min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e ungere due teglie rotonde da 18 centimetri.

PASSO 2
In una ciotola capiente sbattere 170 grammi di burro e 170 grammi di zucchero fino a ottenere un composto liscio. Sbattere le uova in una tazza con una forchetta e poi aggiungerle gradualmente al composto con un cucchiaio di farina ogni volta. Quando le uova sono completamente amalgamate aggiungere il resto della farina e il lievito. Aggiungere il caffè e infornare le torte per 30 minuti. Lasciarle raffreddare completamente.

PASSO 3
Mescolare 100 grammi di burro e zucchero a velo fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il caffè.

PASSO 4
Mettere una torta su un vassoio da portata e spalmare metà della miscela di burro e zucchero. Adagiare sopra la seconda torta e spalmare il resto del composto di burro e zucchero.

APPUNTI:

Torta di compleanno

Preparazione: 10min **Cottura: 25min**

Ingredienti:

- 3 uova
- 175 grammi di datteri, snocciolati
- 60 ml di acqua
- 240 g di burro di mandorle
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ¾ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ¼ cucchiaino di sale
- 200 g di cioccolato tritato
- 200 g di panna da montare

Nutrizione per porzione

Calorie	**178**
Proteine	5g
Carboidrati	13g
Grassi	12g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 35min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e ungere due teglie rotonde da 18 centimetri . In un frullatore unire le uova, i datteri e l'acqua e frullare fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungere il burro di mandorle, il bicarbonato e il sale, frullando fino a ottenere una pastella liscia.

PASSO 2
Dividere l'impasto tra le due teglie. Infornare per 25 minuti. Raffreddare completamente.

PASSO 3
Scaldare la panna da montare e aggiungere il cioccolato. Mescolare finché il cioccolato non si scioglie. Lasciare raffreddare per 5 minuti.

PASSO 4
Versare sulla torta raffreddata. Decorare a piacere.

APPUNTI:

Barrette di avena

Preparazione: 15min **Raffreddamento: 30min**

Ingredienti:

- 60 grammi di burro
- 240 grammi di mini marshmallow
- 470 grammi di farina d'avena e cereali, misti

Nutrizione per porzione	
Calorie	**1524**
Proteine	13g
Carboidrati	260g
Grassi	53g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45min

PASSO 1
Sciogliere il burro in una padella a fuoco medio.

PASSO 2
Aggiungere i mini marshmallow e mescolare bene fino a completo scioglimento.
Aggiungere la farina d'avena e i cereali. Mescolare bene.

PASSO 3
Mettere in una teglia precedentemente unta e lasciare raffreddare.

PASSO 4
Tagliare a quadrotti e servire.

APPUNTI:

Spinaci al forno con sardine

Preparazione: 10min **Cottura: 35min**

Ingredienti:

- 2 scatole di sardine
- 600 grammi di spinaci
- 25 grammi di burro
- 2 uova sbattute
- 50 grammi di parmigiano grattugiato
- 100 grammi di panna acida
- ¼ cucchiaino di rosmarino tritato
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe

Nutrizione per porzione

Calorie	**143**
Proteine	8g
Carboidrati	4g
Grassi	11g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 190°C e ungere una teglia rettangolare da 20 cm.

PASSO 2
Pulire gli spinaci, lavarli bene e lessarli per 1 minuto in acqua salata. Scolare bene. Aggiungerli a un tritatutto. Aggiungere il rosmarino, sale e pepe. Elaborare tutto.

PASSO 3
Aggiungere il burro ammorbidito, le uova sbattute, la panna acida e il parmigiano. Mescolare bene.

PASSO 4
Versare nella teglia e infornare per 35 minuti.

APPUNTI:

Torta al cioccolato e arancia

Preparazione: 20min **Cottura: 30min**

Ingredienti:

- 180 grammi di farina integrale
- 30 grammi di cacao in polvere
- 230 grammi di zucchero di cocco
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 90 ml di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 360 ml di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di aceto bianco

Nutrizione per porzione

Calorie	**581**
Proteine	10.5g
Carboidrati	109.9g
Grassi	11.7g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 50min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e ungere una teglia rettangolare o tonda da 20 cm.

PASSO 2
In una ciotola capiente mescolate insieme farina, cacao in polvere, bicarbonato e zucchero. Fare tre pozzetti e aggiungere l'aceto, l'estratto di vaniglia e l'olio. Aggiungere il succo d'arancia. Mescolare bene fino a che sia liscio.

PASSO 3
Versare la pastella nella teglia. Infornare per 35 minuti.

PASSO 4
Lasciare raffreddare leggermente la torta. Decorare a piacere con zucchero a velo e fettine d'arancia.

APPUNTI:

Brownies di zucchine

Preparazione: 15min **Cottura: 30min**

Ingredienti:

- 250 grammi di farina
- 120 grammi di cacao in polvere
- 1 ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di sale
- 120 millilitri di olio vegetale
- 300 grammi di zucchero
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 300 grammi di zucchine, tritate
- 5 cucchiai di acqua
- 60 grammi di burro, sciolto
- 230 grammi di zucchero a velo
- 65 millilitri di latte
- 1 cucchiaio di estratto di vaniglia

Nutrizione per porzione

Calorie	**222**
Proteine	4g
Carboidrati	38g
Grassi	7g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45 min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e ungere bene una teglia quadrata.

PASSO 2
In una ciotola capiente mescolare insieme la farina, 100 grammi di cacao in polvere, il bicarbonato e il sale. Con una frusta a mano unire l'olio, lo zucchero e l'estratto di vaniglia. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare bene. Aggiungere le zucchine. Aggiungere fino a cinque cucchiai d'acqua se il composto è polveroso. Lasciare riposare il composto per alcuni minuti.

PASSO 3
Infornare per 30 minuti fino a quando i brownies non si saranno rappresi.

PASSO 4
Preparare la glassa unendo 20 grammi di cacao in polvere, 60 grammi di burro fuso, 230 grammi di zucchero a velo, 65 ml di latte, 1 cucchiaio di estratto di vaniglia e un pizzico di sale. Spalmare sui brownies raffreddati.

APPUNTI:

Torta al limone e mirtilli

Preparazione: 20min **Cottura: 40min** **Raffreddamento: 70min**

Ingredienti:

- 195 grammi farina di mandorle
- 95 grammi farina di cocco
- 6 uova grandi
- 140 millilitri succo di limone
- 4 cucchiai di scorza di limone
- 245 grammi di burro
- 150 grammi di dolcificante granulare
- 190 grammi di mirtilli
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di sale marino fino
- 340 grammi di formaggio cremoso
- 115 grammi di dolcificante in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 55 millilitri di panna da montare

Nutrizione per porzione

Calorie	**330**
Proteine	9g
Carboidrati	8g
Grassi	30g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 130min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 180°C e ungere bene tre teglie tonde da 20 centimetri. In una ciotola media mescolare insieme la farina di mandorle, la farina di cocco, il dolcificante granulare, il lievito e il sale. In un'altra ciotola mescolare insieme le uova, l'estratto di vaniglia, 80 grammi di burro fuso, la scorza di limone e 75 millilitri di succo di limone. Amalgamare il tutto con una frusta elettrica, fino ad ottenere un composto spumoso.

PASSO 2
Unire gli ingredienti umidi e secchi fino a ottenere un composto liscio. Aggiungere i mirtilli. Distribuire uniformemente l'impasto tra le teglie e infornare per 35 minuti. Lasciar raffreddare completamente.

PASSO 3
In una ciotola capiente unire il formaggio cremoso, 165 grammi di burro, il dolcificante in polvere, l'estratto di vaniglia, la panna da montare, 2 cucchiai di scorza di limone e 65 millilitri di succo di limone. Mescolare con le fruste elettriche fino a quando tutto sarà ben amalgamato.

PASSO 4
Disporre la prima torta su un piatto da portata. Spalmare 1/3 della crema. Disporre la seconda torta e spalmare ancora 1/3 della crema. Disporre l'ultima torta e spalmare il resto della crema. Mettere in frigo per 2 ore prima di servire.

APPUNTI:

Biscotti all’avena

Preparazione: 15min **Cottura: 20min**

Ingredienti:

- 1 banana
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
- 1 cucchiaino di cannella
- 30 grammi di mirtilli rossi
- 30 grammi di nocciole, tostate e tritate
- 35 grammi di farina d’avena
- sesamo

Nutrizione per porzione

Calorie	**90**
Proteine	2g
Carboidrati	8g
Grassi	6g

PASSAGGI DELLA RICETTA

4 35min

PASSO 1
Preriscaldare il forno a 200°C e ungere bene una teglia quadrata.

PASSO 2
In una ciotola capiente mettere la banana e schiacciarla con una forchetta. Aggiungere il cacao in polvere, lo zucchero vanigliato e la cannella. Mescolare e poi aggiungere i mirtilli rossi, le nocciole e la farina d'avena.

PASSO 3
Amalgamare il tutto e formare delle palline.

PASSO 4
Disporre i biscotti sulla teglia e cospargere di sesamo. Infornare per 20 minuti. Lasciar raffreddare prima di servire.

APPUNTI:

Seguici

Seguici per altre deliziose idee e ricette! Stiamo preparando molti altri libri di cucina con argomenti diversi.

Il concetto rimane lo stesso – tutte le ricette saranno semplici, con ingredienti a tua disposizione e attrezzature minime.

Rimani aggiornato/a su tutto scansionando il codice QR e unendoti alla nostra community.

www.dazzbook.com

IT

3 831125 012374 >