

CIAMBELLA STRIATA

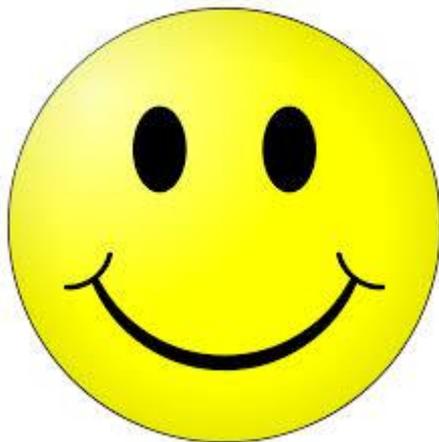


Benedetta Arrata

MOTIVO SCELTA

In un periodo così poco allegro, ho scelto di impastare una torta, per vivere la preparazione e poi la condivisione, con i miei genitori, come fosse una mini-festa!

Effettivamente il dolce porta i sorrisi!



INGREDIENTI

per 8 persone

- 150g di burro
- 3 uova
- 120g di zucchero
- 300g di farina 00
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci
- 2 cucchiaini di cacao in polvere (circa 16g)
- 6 cl di latte

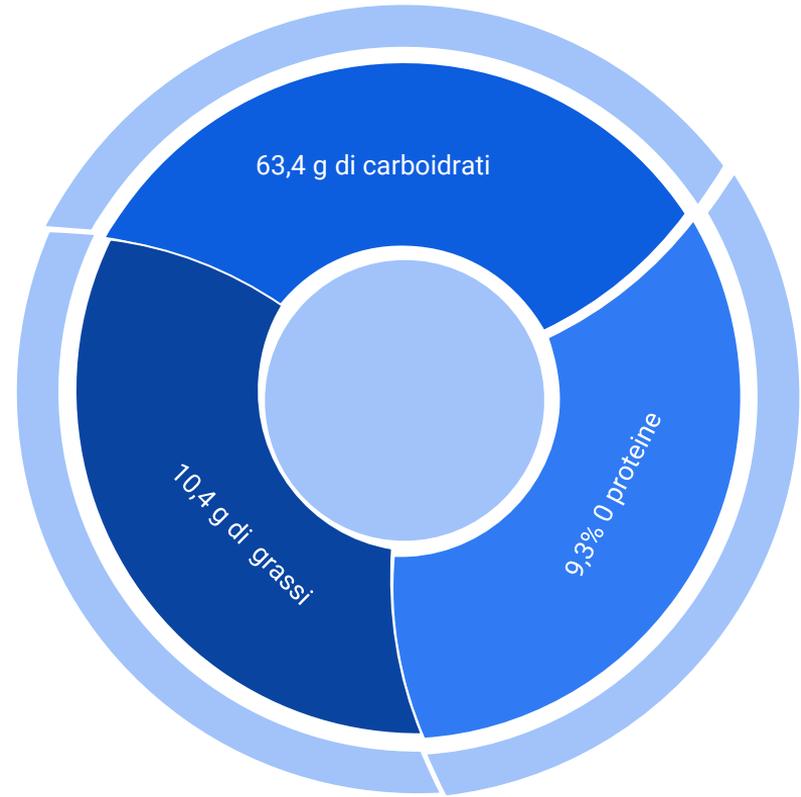


PRINCIPI NUTRITIVI

1 fetta di torta =

100 g =

Kcal 367 circa



La torta, essendo un dolce, ha un alto valore energetico considerato quanto contiene:

- latte= fonte di proteine animali, di vitamine, di calcio e fosforo utili per la calcificazione delle ossa...
- uova intere= fonti di proteine animali e di vitamine.
- burro= sostanza grassa
- zucchero bianco= carboidrati
- **cacao che migliora l'umore!**

Anche l'acqua contenuta negli ingredienti, è fondamentale per la salute...

PROCEDIMENTO

- ★ La ciambella si ottiene con un **IMPASTO** di farina, lievito, zucchero, uova, latte, cacao



★ L'impasto riesce ben **AMALGAMATO** se lavorato continuamente con il cucchiaio/ frusta.



★ La **LIEVITAZIONE** avviene durante la **COTTURA** (PER 45-50 min.) in forno riscaldato a 180°



★ Sfornata viene **RAFFREDDATA** per circa 20 min e con una spolverata di zucchero a velo si presenta nel suo splendore!



COLAZIONE E MERENDA

Queste sono le due occasioni migliori per consumare la ciambella rispettando il nostro benessere e accompagnando con gioia la giornata!





UNA PIZZA IN FAMIGLIA



LA NOSTRA TRADIZIONE DEL
SABATO



- Nella mia famiglia sta diventando una tradizione fare una teglia di pizza ogni sabato sera.
- La pizza è un cibo salutare e completo e a me piace tantissimo.
- Inoltre è un cibo della nostra cultura italiana.

- Adesso vi spiego come facciamo a realizzare questa super pizza...



- Il giorno precedente si prepara l'impasto:
- Farina, lievito madre, acqua, sale, due cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Impastare, stendere nella teglia e lasciare lievitare per 24 ore.

COME FARE LA BASE DELLA PIZZA

- Il giorno seguente...



- Stendere nuovamente l'impasto con le dita nella teglia
- Aggiungere il pomodoro, un po' di olio e origano
- Infornare a 180° per 20 minuti circa

Prima fase...

- Aggiungiamo a metà cottura gli altri ingredienti



- Mettiamo la mozzarella tagliata a cubetti
- Aggiungiamo altri ingredienti a piacere (a noi piace col tonno)
- Inforniamo nuovamente per altri 15 minuti.

La farcitura...

ADESSO LA NOSTRA PIZZA E' PRONTA...

QUANDO MANGIAMO TUTTI INSIEME LA PIZZA E' COME
UNA FESTA IN FAMIGLIA...



GABRIELE