



Un menù per l'Autunno

By

Dolcearcobaleno

Questo PDF è liberamente scaricabile visitando il mio blog all'indirizzo:

<http://blog.giallozafferano.it/dolcearcobaleno/>

Si ricorda che ogni riproduzione, totale o parziale di questi contenuti, è assolutamente vietata!

“Un menù per l’Autunno.”

Questa raccolta è solo un piccolo omaggio dedicato ai lettori, che mi hanno

offerto il premio più bello per una blogger venendo a curiosare tra le

mie ricette "pazzelle" ... e tornando ogni giorno sempre con un amico

in più.

Dolce Arcobaleno <3

Idee per un menù:

Antipasti:

- ❖ Polpettine ascolane
- ❖ Crema di prosciutto cotto

Primi piatti:

- ❖ Tortellini con la panna

Secondi di carne:

- ❖ Coniglio al latte
- ❖ Involtini di pollo al marsala

Sorbetto:

- ❖ Sorbetto al limone

Contorni:

- ❖ Humus con spinaci
- ❖ Funghetti ripieni con patate novelle

Dolci e frutta:

- ❖ Macedonia esotica di avocado
- ❖ Cous cous al mandarino

Dolce:

- ❖ Crostata con marmellata di arancia
- ❖ Torta al caffè rum e cioccolato

Frutta:

- ❖ Mele alla cannella

Polpettine ascolane, ricetta gustosa.

Polpettine ascolane, si avete letto bene polpettine, non olive. Il motivo è semplice: finisce che faccio sempre un pasticcio quando provo a fare le olive all'ascolana, così alla fine le ho "capovolte" e metto la carne intorno all'oliva, anziché all'interno, dato che è molto più facile. Quindi siete pronti ad assaggiare la mia personalissima "interpretazione"? :D



Ricetta: Polpettine ascolane, ricetta gustosa.

Sommario: *Un gusto del tutto simile alle famose "olive", in queste polpettine all'ascolana facili e veloci; da preparare sempre in quantità per non lasciare nessuno senza e goderne a tavola, per uno spuntino o un aperitivo sfizioso.*

Ingredienti

- 500 gr. di carne macinata di vitello
- una confezione di olive denocciate (125 gr. circa)
- 1 uovo
- 4/5 cucchiaini di pangrattato
- sale q.b.
- olio per friggere q.b.
- un cucchiaino di parmigiano grattugiato
- un pizzico di prezzemolo tritato
- pepe nero q.b.
- un pizzico di peperoncino in polvere

Istruzioni

1. Sbattete l'uovo ed aggiungeteci il parmigiano, il prezzemolo, il pepe e il peperoncino mescolando bene.
2. Unite poi 2/3 cucchiari di pangrattato ed infine la carne macinata, mescolando ed amalgamando il tutto con una forchetta.
3. Date all'impasto di carne la forma delle polpette inserendovi all'interno un'oliva, compattandole bene, poi ripassatele nel pangrattato.
4. Quando le avrete preparate tutte mettete a scaldare l'olio in una padella antiaderente.
5. Appena l'olio avrà raggiunto la giusta temperatura, soffriggetele per circa 5/7 minuti, finché non sono belle rosolate.
6. Estratetele dall'olio e ponetele a scolare su della carta assorbente prima di servire in tavola.

Note

Le polpettine ascolane ci aiutano a risparmiare assaporando un gusto molto simile alle famose olive ascolane, che sono piuttosto costose. Vi consiglio di farne porzioni abbondanti poiché fino ad ora non conosco nessuno a cui non piacciono. :)

Variazioni

Ho usato il macinato di vitello magro per evitare troppi grassi, ma potete utilizzare del macinato di vitellone o maiale se vi piace.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 5/7 minuti

Numero di porzioni: 4

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 45 circa (a polpettina)

Crema di prosciutto cotto, ricetta rapida.

Una crema di prosciutto cotto, rapida, buona e decorativa all'occorrenza. Questo è il vero segreto della sua semplicissima ricetta; tanto semplice da essere quasi un suggerimento d'uso, più che una ricetta vera e propria. La preferireste come condimento per la pasta fredda, o spalmata su un crostino di pane caldo? :D



Ricetta: Crema di prosciutto cotto, ricetta rapida.

Sommario: *Una tenera rosellina di prosciutto, con foglioline di sedano, adagiata su una semplicissima, ed altrettanto buona, crema di prosciutto cotto, pronta in 3 minuti, da usare sulla pasta fredda o da spalmare.*

Ingredienti

- 40 gr. di prosciutto cotto
- 60 gr. di panna da cucina
- pepe nero in polvere
- un rametto di sedano o prezzemolo per guarnire (opzionale)

Istruzioni

1. Quella della crema di prosciutto cotto, è una ricetta semplicissima, veloce e d'effetto.
2. Per cominciare tagliate da un fetta di prosciutto cotto una striscia alta 3/4 cm e lunga circa 10, e mettetela da parte per farne poi la rosellina di guarnizione.
3. Sminuzzate grossolanamente il resto del prosciutto, aggiungete il pepe nero se vi piace, e versatelo nel frullatore insieme con la panna da cucina.
4. Frullate il tutto per 1/2 minuti: il tempo che assuma una consistenza abbastanza solida, ma cremosa.
5. Se necessario aggiungete poca panna.
6. Versate la crema di prosciutto cotto in una coppetta monoporzione e riponetela nel frigo.
7. Prendete la strisciolina di prosciutto cotto per creare la rosellina: piegatela a metà per la lunghezza, poi cominciate ad avvolgere obliquamente uno degli estremi per formare il centro della rosa; vi ritroverete con una specie di rotolino, tenete la parte "sotto" con le dita e continuate ad avvolgere tutta la strisciolina. Una volta fatto ripiegate i lembi superiori verso l'esterno per dar loro la forma di una rosellina. (Eventualmente fate 3/4 piccole incisioni se vi viene meglio per dar la forma di rosa).
8. Prendete la coppetta e sistemate bene al centro la rosellina, aggiungendo delle foglioline di sedano o prezzemolo.

Note

Questa crema è un condimento davvero buono per una pasta fredda estiva rapida e saporita, ma si può utilizzare anche come salsa per degli antipasti sfiziosi, magari servendola in coppette monoporzione decorate, accompagnata da grissini o verdure finger food (di solito tagliate in lunghe striscioline e perfette da intingere nella salsa).

Variazioni

Si può sostituire il prosciutto cotto con del *salmon* affumicato, in questo caso servite la crema accompagnandola con crostini e scagliette di parmigiano: otterrete un antipasto raffinatissimo e dal gusto indimenticabile.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tags dietetici: Raw

Numero di porzioni: 1

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 230 circa

Tortellini con la panna, ricetta classica.

Anche se avete fretta, i tortellini con la panna sono una ricetta veloce e buonissima che vi permetterà di accontentare tutti; basta tenere sempre una piccola riserva degli ingredienti necessari in casa per avere un piatto *pronto* in soli **15 minuti**. A voi piacciono così semplici o preferite aggiungere altri ingredienti ? Convidete con noi le vostre preferenze. :)



Tortellini con la panna, by DolceArcobaleno

Ricetta: Tortellini con la panna, ricetta rapida.

Sommario: *Un primo rapido e che piace sempre a tutti.*

Ingredienti

- 500 gr tortellini
- 70 gr burro
- 200 ml di panna da cucina
- 50 gr cucchiaini di parmigiano grattugiato
- pepe nero in polvere
- sale q.b.

Istruzioni

1. Sono un' idea rapida per un primo adatto anche ad una cena formale, e che piace a tutti. Se avete fretta potete usare dei tortellini surgelati, o acquistati freschi, già pronti.
2. Con la panna vanno bene sia tortellini alla carne che agli spinaci.
3. Seguite le istruzioni di cottura per i tortellini, ma scolandoli prima che siano completamente cotti.
4. In un pentolino mettete il burro e il parmigiano con metà della panna, sale (se serve) e pepe; e aggiungete i tortellini finendo la cottura.
5. Disponeteli sui piatti e guarnite in cima con un "ciuffetto" di panna da cucina.

Note

E' un piatto jolli, in cucina, perché pronto in pochi minuti e che si adatta a qualsiasi menù.

Variazioni

Oltre a fare ogni tanto i tortellini *in casa*, e a cambiare il ripieno (carne, spinaci, zucca, radicchio e carciofi), talvolta mi piace portare i piatti in tavola in *3 colori*, quindi suddivido la panna e vi mescolo, spinaci frullati e salmone, separatamente, poi la dispongo in 3 ciuffetti sulla sommità dei tortellini.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 12 minuti circa

Numero di porzioni: 3

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 590 circa a porzione

Coniglio al latte, ricetta light.

Il Coniglio al latte è una ricetta light adatta per chi è a dieta e ha voglia di qualcosa di davvero appetitoso e soddisfacente. La carne bianca del coniglio contiene pochissimi grassi, è nutriente e digeribile; per questo è una pietanza ottima durante i cambi di stagione, che mettono sempre alla prova il nostro organismo. Inoltre chi può dire di non sentirsi attratto dal profumino invitante che si diffonde per tutta la casa mentre lo cuciniamo? :)



una porzione di coniglio al latte ben rosolata

Ricetta: Coniglio al latte, ricetta light.

Sommario: *Croccanti bocconcini con l'osso, di coniglio al latte, ottimi come secondo leggero e gustoso per chi è a dieta. Rosolati al punto giusto sono una vera delizia per chiunque sia a tavola.*

Ingredienti

- 1200 gr. di carne di coniglio a pezzi
- 1 bicchiere di latte scremato
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale q.b.
- un pizzico abbondante di curry
- uno spicchio di aglio
- un pizzico di pepe nero in polvere
- un rametto di rosmarino
- 2 bicchieri di acqua

Istruzioni

1. Dopo aver lavato accuratamente la carne sotto l'acqua corrente, è necessario che lasciate la carne di coniglio a bagno nell'acqua mescolata con il latte, per almeno un'ora.
2. Schiacciate l'aglio con una forchetta senza togliere la buccia e mettetelo a soffriggere nell'olio per qualche minuto, aggiungendo anche il curry.
3. Scolate i pezzi di coniglio lasciando da parte il mix di acqua e latte ed aggiungendoli in padella all'aglio.
4. Fateli rosolare qualche momento prima di aggiungere un po' dell'acqua nella quale li avete lasciati a bagno, il pepe nero e il rametto di rosmarino ben lavato.
5. Lasciate cuocere a fuoco molto basso, aggiungendo a poco a poco altra acqua e latte, per circa un'ora e mezza.
6. Lasciatelo rosolare fin quando avrà assorbito tutta l'acqua, regolate il sale e servite ancora caldo.

Note

Ho calcolato le calorie considerando che i pezzi contengono l'osso, quindi una volta cotto ciò che si mangia è ben poco rispetto al peso effettivo. Questo secondo gustoso e leggero, si accompagna egregiamente a verdure lesse, purè di patate o fresche insalatine, per utilizzarlo come piatto unico in una cena leggera, magari terminando con delle dolci [mele alla cannella](#) e dello spumante bianco secco. ;)

Variazioni

Lo stesso tipo di cottura si può applicare per tutte le carni bianche, come maiale, pollo, tacchino, essendo anticamente riservata alla cacciagione per privare quella carne del caratteristico gusto "selvatico" e renderla morbida da masticare.

Tempo di preparazione: 2 ore e mezza

Tempo di cottura: un'ora e mezza

Numero di porzioni: 4

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 295 (a porzione)

Involtini di pollo al marsala, ricetta gustosa.

Gli involtini di pollo al marsala, sono una ricetta semplicissima di quelle con il gusto più buono. Bastano pochi ingredienti scelti per un risultato perfetto e genuino: petti di pollo a fette, marsala, prosciutto di montagna. Il solo profumo che invade la casa, durante la cottura mette buon umore ed appetito: ne basteranno solo due a testa? :O



Ricetta: Involtini di pollo al marsala, ricetta gustosa.

Sommario: Involtini di petto di pollo con prosciutto, cotti in una salsina di marsala che li rende profumati ed appetitosi: un secondo piatto invitante e buono.

Ingredienti

- 500 gr. di petto di pollo a fette
- 6/7 fettine sottili di prosciutto di montagna
- 1 bicchiere di marsala
- sale q.b.
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 4 patate medie.
- un pizzico di rosmarino
- un pizzico di pepe nero
- una spolverata di prezzemolo tritato.

Istruzioni

1. La preparazione è semplicissima: versate l'olio in una padella antiaderente con il marsala e fate scaldare.
2. Intanto arrotolate ogni fetta di petto di pollo intorno ad una fettina di prosciutto.
3. Metteteli uno alla volta nella padella, senza girarli fino a che non cambiano colore, così prenderanno la forma senza doverli legare o fisare con degli stecchini.
4. Spolverizzateli abbondantemente con le varie spezie e lasciateli rosolare, aggiungendo di tanto in tanto un po' di acqua, fino a che non sono cotti e leggermente caramellati.
5. Dopo circa 15 minuti di cottura aggiungete le patate tagliate a pezzetti e lasciatele cuocere aggiungendo ancora un dito d'acqua se necessario: rosoleranno e prenderanno un buonissimo sapore.
6. Servire il tutto appena tolto dal fornello.

Note

Aggiungo spesso acqua durante la cottura per non avere un alimento troppo fritto e calorico, potendo così ridurre la quantità di olio usato; ma non esagerate o perderà sapore.

Variazioni

Questi involtini al marsala si possono realizzare con qualsiasi tipo di carne, avendo cura di far tagliare le fettine sottili. Ho provato anche una versione con un listello di mozzarella all'interno e sono sempre ottimi, però più pesanti da digerire. :D

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti circa

Numero di porzioni: 4

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 285 a porzione circa.

Humus con spinaci, ricetta etnica.

L'humus (salsa di ceci) è una ricetta con origini storiche molto profonde nella cultura araba/israeliana, che anche questa volta ho scelto di preparare a modo mio; non riuscendo a resistere alla tentazione di "associarlo" con degli spinaci freschissimi capitatemi tra le mani. E' un connubio un po' insolito, ma stimolante e delicato, da ripetere sicuramente. E a voi piace ogni tanto "rivisitare" i sapori del mondo? :)



Ricetta: Humus con spinaci, ricetta etnica.

Sommario: L'humus con spinaci, è un insieme dal sapore inedito e delicato; un piatto con colori caldi, che mette buon umore, donandoci una sensazione di armonia ed energia solo a vederlo. Assolutamente da provare.

Ingredienti

- 125 gr. di ceci
- una manciata di prezzemolo
- peperoncino
- pepe nero
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 300 gr. di spinaci
- succo di mezzo limone
- uno spicchio d'aglio
- curcuma

Istruzioni

1. Lavate e lessate gli spinaci in poca acqua, di solito bastano 20 minuti.
2. Scolateli e tagliateli grossolanamente.
3. Ponete lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato con due cucchiaini di olio e fatelo soffriggere prima di aggiungere gli spinaci.
4. Fateli cuocere aggiungendo il sale, per circa 15 minuti e lasciateli da parte.
5. Passando ai ceci: se usate ceci freschi, fateli lessare in poca acqua per circa 20/30 minuti e poi passateli nel frullatore (o passaverdure)
6. Se usate ceci secchi dovrete tenerli in ammollo almeno 12 ore prima di cuocerli.
7. Se usate ceci in scatola, scolateli e sciacquateli bene prima di usarli.
8. Una volta ottenuta la purea fatela cuocere ancora per qualche minuto aggiungendo sale , un pizzico appena di curcuma, peperoncino e prezzemolo.
9. Quando sarà bella densa disponetela nei piatti lasciando il centro vuoto.
10. Delicatamente servendovi di una forchetta depositate gli spinaci ripassati al centro dell'humus.
11. Conditte con un cucchiaino di olio extravergine e una spolverizzata di pepe nero.

Note

Potete servire questa preparazione calda o fredda a piacere. Consiglio di associarlo a del pane azzimo o crostini caldi.

Variazioni

Si lo so che adesso mi si dirà che manca la *tahina* (sesamo) e che tradizionalmente si associa questa salsa con una zuppetta di *fave* o ceci cotti ... E' anche abitudine qui in Europa, servirla con verdure in pinzimonio... ma trovo che non provare mai cose diverse sia riduttivo; inoltre l'insieme spinaci/humus è bello da vedere e ancora più buono da mangiare.

Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura:30 minuti circa

Tipo di dieta: Vegan, Vegetariana, Senza Glutine.

Numero di porzioni: 1/2

Calorie: 272 circa a porzione

Funghetti ripieni e patate novelle, ricetta light.

Dei funghetti ripieni e patate novelle sono un contorno leggero ed appetitoso, oppure li si può usare anche come antipasto, se si tratta di un pranzo o una cena fredda, da consumarsi in piedi. Sono pronti in poco tempo e buoni anche freddi, sono leggeri e si possono associare a piatti di carne o pesce a piacere. E se non vi va di accendere il forno? No problem! Questi vengono preparati in padella. Siete stupefatti? Leggete come fare semplicemente e in poco tempo. :)



Ricetta: Funghetti ripieni e patate novelle, ricetta light.

Sommario: Un antipasto sfizioso o un contorno gustoso? I funghetti ripieni con patate novelle sono una ricetta che si adatta a tutte le stagioni per portare sempre un tocco di sapore, gusto e leggerezza sulle nostre tavole.

Ingredienti

- 500 gr. di funghetti champignon di medie dimensioni
- 1 mozzarella di bufala
- un pizzico di curry
- una manciata di cannella macinata
- un pizzico di peperoncino
- sale q.b.
- una manciata di prezzemolo tritato
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiari di pangrattato (opzionale)
- 500 gr. di patatine novelle lesse

Istruzioni

1. Per prima cosa lavate e mondate i funghetti, separando i gambi dalla corolla.
2. Tritate i gambi finemente.
3. Tagliate la mozzarella a dadini.
4. Mescolate i gambi tritati con i dadini di mozzarella in una pirofila, insieme al curry e al prezzemolo.
5. Riempite accuratamente i funghetti, usando un cucchiaino, con la miscela di gambi tritati e mozzarella.
6. Poneteli uno alla volta in una padella antiaderente, affiancati; in modo che non si rovescino cuocendo.
7. Aggiungete l'olio e circa un bicchiere d'acqua: fino a raggiungere quasi il bordo dei funghetti ripieni.
8. Lasciate cuocere a fuoco normale per circa 20 minuti, poi aggiungete le patate novelle, il sale, un pizzico di cannella e il peperoncino.
9. Se necessario aggiungete ancora poca acqua alla volta, in modo che si formi su fondo una salsina.
10. Fate cuocere ancora per circa 30 minuti, tenendo coperto con un coperchio.
11. Possono essere serviti caldi o freddi a piacere : sono sempre buonissimi.

Note

Se preferite cuocerli in forno, poneteli sulla carta da forno con l'olio e un bicchiere d'acqua e lasciateli cuocere circa 50 minuti a 180°. Conviene aggiungere le patate dopo 10/15 minuti perché non cuociano troppo ammorbidendosi esageratamente.

Se desiderate usare delle patate novelle conservate in casa, qui potete trovare la ricetta: [cliccami](#) :)

Variazioni

Chi lo desidera può spolverizzare il tutto con un po' di pangrattato poco prima del termine della cottura. Alcuni preferiscono aggiungere un uovo sbattuto e pangrattato nel ripieno, insieme a cubetti di prosciutto cotto, o macinato di maiale.

Tempo di preparazione: 1 ora circa

Tempo di cottura: 1 oretta

Tipo di dieta: Vegetariana

Tags dietetici: Low calorie

Numero di porzioni: 5

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 236 a porzione

Il sorbetto al limone

Il *sorbetto al limone* è una specialità che la cucina siciliana ha "rubato" alla cultura araba, dove era chiamato "sharba", cioè bibita fresca. Dobbiamo ringraziare loro per essere stati i primi a pensare di mescolare la frutta fresca a bevande ghiacciate; ma anche per la piacevole abitudine di usarlo in occasione di *festività* o *cene formali* importanti. Infatti capita spesso di vedersi portare un *sorbetto al limone*, a metà di un pranzo o una cena con tante portate; questo serve per dare agli ospiti un momento di pausa, eliminando la sensazione di appesantimento, *stimolando la digestione* per esser in forma per le portate seguenti.



Sorbetto al limone by DolceArcobaleno

Ricetta: Sorbetto al limone

Sommario: *Freschissimo dolce di frutta al cucchiaino al limone.*

Ingredienti

- 1 kg di limoni
- 250 gr di zucchero di canna
- un albume d'uovo
- 100 gr di panna montata

Istruzioni

Sbucciate i limoni e tenete da parte le bucce, spremendoli o centrifugandoli per ottenerne tutto il succo possibile.

Prendete il succo filtrato e fatelo scaldare con 200 gr di zucchero di canna, fino a che sia quasi uno sciroppo, lasciatelo raffreddare e mettetelo nel freezer per mezz'ora.

Intanto prendete solo la parte esterna delle bucce messe da parte(quelle gialle) e tagliatele a sottili listerelle, e poi a pezzettini proprio.

In un pentolino mettete mezzo bicchiere di acqua e lo zucchero rimasto, poi gettatevi le bucce tritate e fate bollire il tutto fino a che l'acqua non sia completamente sfumata e le bucce abbiano preso un aspetto "dorato".

Fatele raffreddare da parte, intanto con l'aiuto di un frullatore montate a neve la panna, e, a parte, l'albume, aggiungendovi un pizzico di sale e un cucchiaino di acqua.

Estraete dal frigo il succo di limone e mescolatelo insieme alla panna e all'albume montato a neve.

Infine aggiungete le bucce a pezzettini e ponete il tutto in frigo per almeno 3 ore rigirando ogni tanto per ottenere un sorbetto di limone più soffice, senza pezzetti di ghiaccio.

Note

Le bucce candite di limone aumentano lo stimolo digestivo di questo sorbetto, ma non sono indispensabili.

Variazioni

E' possibile seguendo la stessa ricetta ottenere sorbetti alla frutta, in altri gusti, usando mandarini, mele, fragole, cocomero ecc.

Tempo di preparazione : 4 ore

Tempo di cottura: 10 minuti circa

Numero di porzioni: 6

Calorie: 132 circa a porzione

Macedonia esotica di avocado, ricetta dolce.

E dopo la [crema dolce di avocado](#) dei giorni scorsi, mi è venuta voglia di una bella macedonia esotica, per "contaminare" il suo gusto esotico con i nostri dolci sapori mediterranei: pesche e mirilli neri. Il risultato è stato ovviamente golosissimo, e divertente servire la macedonia in "coppette" particolari, come quella che vedete nella foto allegata. Vi tenta? :P



Ricetta: Macedonia esotica di avocado, ricetta dolce.

Sommario: Ancora una fresca macedonia esotica frutto della contaminazione tra il sapore delicato ed esotico dell'avocado, la dolcezza delle ultime pesche, e il sapore montano dei mirilli neri.

Ingredienti

- 1 avocado
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- un abbondante pizzico di cannella
- 200 ml. di panna vegetale da montare
- 6/7 cucchiaini di mirilli
- 1/2 pesche mature

Istruzioni

1. Troverete le spiegazioni per preparare la crema di avocado dolce a questo link: [cliccami](#) :)
2. Ricordatevi sempre di lasciarne 50 ml. circa da parte.
3. Una volta pronta potrete usare le due metà dell'avocado come contenitori per la macedonia.
4. Tagliate quindi le pesche a pezzetti e disponetele all'interno insieme alla crema di avocado.
5. Nella parte centrale mettete un ciuffetto di panna. sopra le pesche disponete qualche cucchiaino di mirtilli ed usate i restanti per decorare intorno alla crema di avocado come potete vedere nel semplice esempio della foto allegata.
6. Servite fresca.

Note

Avendo difficoltà a reperire i mirtilli freschi, ho dovuto usare quelli surgelati, fortunatamente la differenza di sapore non è eccessiva.

Variazioni

L'avocado si presta ottimamente per creare delle buonissime macedonie, associato a frutti dal gusto particolarmente dolce si esalta la delicatezza del suo gusto, quindi perfetta frutta come mango, pesche, pere, fragole, banana ed eventualmente mirtilli, more lamponi e mela.

Piccolo trucco per non far *annerire* la frutta se preparate la macedonia in anticipo: miscelate il succo di mezzo limone con mezzo bicchiere d'acqua e un cucchiaino di zucchero. Poi usate un pennello per pasticciere per spennellare i pezzetti di frutta prima di disporli nelle coppette: questo procedimento impedirà che anneriscano.

Tempo di preparazione: 15 minute(s)

Tipo di dieta: Vegetariana, Vegan

Tags dietetici: Gluten free, Raw

Numero di porzioni: 2

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 485 (a porzione)

Cous cous al mandarino, ricetta dolce

Il Cous cous al mandarino, è un dolce **raffinato, economico e leggero**, che permeerà la vostra casa con le calde atmosfere orientali, date dal mandarino, la cannella e la noce moscata, che completano questa ricetta proveniente dalla cucina libanese. E' adatta ai vegani, vegetariani ed anche a chi è a **dieta!** Siete curiosi? :D Vediamola insieme.



Cous cous al mandarino by DolceArcobaleno

Ricetta: Cous cous al mandarino, ricetta dolce

Sommario: *Cous cous dolce con mandarino*

Ingredienti

- una mela renetta
- un mandarino
- cannella in polvere
- noce moscata
- 3 cucchiari rasi di cous cous precotto
- 2 cucchiari di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di miele d'arancio
- un cucchiaino di granella di mandorle

Istruzioni

1. Sbucciate la mela renetta e tagliatela a piccoli cubetti.
2. Togliete la buccia al mandarino e lasciatela da parte mentre taglierete a pezzetti i vari spicchi, lasciandone da parte 3.
3. In un pentolino mettete mezzo bicchiere d'acqua, la mela renetta a dadini e gli spicchi a pezzetti; aggiungete lo zucchero, il miele, la granella di mandorle e fate cuocere tutto a fuoco vivace,.
4. Quando l'acqua è calda aggiungere abbondante cannella e un pò di noce moscata.
5. Prendete la buccia del mandarino, privatela della parte interna bianca e tagliatela a listerelle o pezzettini, e versate anche quella nel pentolino.
6. Fate cuocere in tutto per circa 15 minuti a fiamma vivace, a questo punto aggiungete il cous cous e finite la cottura per 5 minuti.
7. Lasciate "riposare" in frigo per almeno un'ora prima di servire decorato dai pezzetti degli spicchi caramellati, lasciati da parte.

Note

Fate attenzione a non aggiungere mai troppa acqua, poiché il composto deve risultare sufficientemente denso da potergli dare la forma di un budino, ponendolo in uno stampino.

Variazioni

Si possono usare tanti diversi tipi di frutta caramellata, ed anche frutta secca a piacere; eventualmente aggiungere gocce di cioccolato.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20/25 minuti

Tipo di dieta: vegetariano, vegan

Quantità per porzioni: 2

Calorie : 130 a porzione (formine da circa 50/60 gr)

Crostata con marmellata di arancia, ricetta leggera.

La crostata è un dolce tradizionale del quale esistono tante versioni, e di cui non si può fare a meno. E' adatto per la colazione, il thè del pomeriggio, uno spuntino dolce e leggero per chi si trovi a seguire una *dieta*. Se si usano marmellate fatte in casa assume un gusto inimitabile che ci riporta all'infanzia donandoci allegria. Preferite le crostate con la pasta "alta" o quelle sottili come questa? :D



crostata by dolcearcobaleno

Ricetta: Crostata con marmellata di arancia, ricetta leggera.

Sommario: *Una crostata facile facile profumata con marmellata di arancia ed aroma di limone, perfetta per uno spuntino o la colazione.*

Ingredienti

- 150 gr di burro
- 30 gr di zucchero
- aroma al limone
- 2 uova
- 250 gr di farina
- 150/200 gr di confettura o gelatina di arancia
- 1 cucchiaino di zucchero a velo.

Istruzioni

1. Sbattete bene le uova ed aggiungete lo zucchero continuando finchè il composto non sarà ben "montato".
2. Aggiungete l'aroma di limone e il burro che avrete lavorato in precedenza con una forchetta, per ammorbidirlo ben bene.
3. Unite un pizzico di sale e la farina.
4. Se risultasse troppo duro potete aggiungere un filino di latte tepido.
5. Lasciatelo riposare avvolto in carta di alluminio per un'oretta nel frigo.
6. Disponete la carta da forno sul fondo di una pirofila, stendete la pasta, lasciandone da parte una pallina, e mettetela nella pirofila ricoprendo i bordi.
7. Versateci la confettura/gelatina di arance. Stendete la pallina di pasta e fate delle striscioline per la decorazione, tagliandole con una rotellina per la pasta che le fa a zig zag.
8. Disponetele incrociate e fissate i lati con una forchetta.
9. Mettete in forno caldo a temperatura moderata per circa 20 minuti, e servite appena fredda, spolverizzando con lo zucchero a velo.

Note

Se desiderate una crostata più dorata, prima di infornarla, sbattete bene un tuorlo e con un pennellino, passatelo delicatamente sulla pasta. Se non avete a disposizione della marmellata e volete farla in casa, troverete la ricetta a questo link: [Marmellata di arance](#).

Variazioni

C'è anche chi ama le crostate un po' più "rustiche" (presto un'altra ricetta :D), intanto posso solo consigliarvi di aggiungere una bustina di *lievito vanigliato*, se vi piace un po' più "alta". Fate attenzione a non cuocerla troppo a lungo altrimenti potreste renderla troppo "dura".

Tempo di preparazione: 1 ora e mezza

Tempo di cottura: 25/30 minuti

Numero di porzioni: 6

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 120 circa a fetta

Torta al caffè rum e cioccolato: ricetta dolce.

La *Torta al caffè rum e cioccolato* è il modo più goloso per "coccolarci" quando ci sentiamo un pò giù di tono, o per uno spuntino a metà pomeriggio concedendoci una pausa di *relax*. Il solo *aroma* del rum risveglia i sensi, ed unito al gusto del cioccolato e del caffè ne fa una **dolce torta** adatta anche per concludere in bellezza una romantica cenetta a due ;)



Torta al caffè rum e cioccolato By DolceArcobaleno

Ricetta: Torta al caffè rum e cioccolato: ricetta dolce.

Sommario: *Una deliziosa torta al cioccolato ingolosita con il gusto del caffè e l'intenso aroma del rum, per farne un dolce praticamente afrodisiaco.*

Ingredienti

- - 300 gr di farina;
- - 150 gr di zucchero;
- - 100 gr di burro o margarina;
- - 2 uova;
- - 2 tazzine di caffè ristretto;
- - 1 tazzina di latte;
- - pizzico di sale;
- - 1 bustina di lievito;
- - sbattitore elettrico;
- - aroma al rum, o un bicchierino di liquore;
- - 100 ml panna;
- - 2 o 3 pesche sciroppate.
- - 50 gr cacao amaro in polvere

Istruzioni

Prendiamo una bella pirofila ampia, rompiamo le uova e versiamole con tutte le chiare, sbattiamole un pò e poi aggiungiamo lo zucchero, usando lo sbattitore elettrico per qualche momento per amalgamare il tutto.

Sciogliamo il burro a bagnomaria sul fornello e lasciamolo raffreddare 5 minuti prima di aggiungerlo all'impasto e mescolare con lo sbattitore per qualche minuto. Aggiungiamo ora l'aroma di rum (o un bicchierino di liquore se si preferisce), le tazzine di caffè, la tazzina di latte.

Adesso versiamo "a fontana" la farina, avendo cura che non si formino grumi, mescolando piano; infine aggiungiamo il cacao ed usiamo ancora lo sbattitore elettrico fino a raggiungere un impasto cremoso ed omogeneo: solo a questo punto aggiungiamo finalmente il lievito amalgamandolo bene all'impasto.

Passiamo ad accendere il forno, scegliendo una temperatura moderata, poi predisponiamo la carta da forno sulla teglia e vi versiamo in composto facendo attenzione a versarlo in modo omogeneo. Mettiamo il tutto in forno per circa 35 minuti, lo spegniamo appena cotto e lo lasciamo "riposare" per altri 5 minuti prima di estrarlo.

Note

E' perfetto anche solo così, ma se decidiamo di guarnirlo, possiamo ottenere un effetto "scenografico" tagliando a fettine delle pesche sciroppate e disponendole sulla superficie a piccole onde, alternate a ciuffetti di panna montata.

Nota *musicale*: quando preparo questo dolce è "Innuendo" dei Queen la colonna sonora della mia cucina :)

Variazioni.

Si può fare anche in "bianco" senza aggiungere il cacao.

Tempo di preparazione: 50 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Quantità per persone: 4

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie : 410 circa per fetta

Mele alla cannella: ricetta leggera.

Le mele alla cannella, sono un ottimo modo per proporre qualcosa di dolce a fine pasto, mangiando la frutta in modo *goloso* ma *leggero*. Soprattutto quando ci si trova in pranzi o cene "importanti", può essere un problema scegliere come proporre la frutta in tavola; non tutti amano dover stare a sbucciare i frutti. Se si desidera evitare le solite macedonie, questa semplice ricetta può risolvervi il problema accontentando tutti.



Mele alla cannella by dolceArcobaleno

Ricetta: Mele alla cannella: ricetta leggera.

Sommario: *La semplicità della frutta...con dolcezza.*

Ingredienti

- 1 o 2 mele a persona
- pizzico abbondante di cannella
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

Istruzioni

Lavate accuratamente le mele ed asciugatele.

Procedete poi a tagliare la calotta superiore a mò di coperchio.

Con un cucchiaino svuotatele delicatamente dalla polpa raccogliendola in un tegamino, eliminate ovviamente i semi che troverete all'interno.

Aggiungete alla polpa della mela, una abbondante spolverata di cannella in polvere, lo zucchero e il miele.

Con un cucchiaio riempite la mela svuotata con la polpa e ricoprite il tutto con la calotta.

A questo punto se desiderate un effetto migliore potete disporre le mele su un foglio di carta da forno e spolverizzarle con miele e zucchero.

Fatele cuocere per circa 50 minuti a temperatura moderata.

Note

Nel caso in cui non abbiate un forno a disposizione, potete cuocere le mele in un tegame, utilizzando poca acqua e stringendole tra loro in modo che non si capovolgano durante la cottura. Ricordatevi di tenere sempre coperto con un coperchio il tegame.

Variazioni

Volendo si può aggiungere del liquore alla polpa di mela: 4 cucchiaini di brandy oppure marsala; e alla fine guarnire con un ciuffo di panna montata e un'amarena, per un effetto "scenografico".

Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 45/50 minuti

Tipo di dieta: vegetariano

Numero di porzioni : 1

Tradizione culinaria: Italiana

Calorie: 150 circa (una mela)

Based on a work at <http://blog.giallozafferano.it/dolcearcobaleno/>.



Un menu' per l'Autunno di Dolcearcobaleno è distribuito con Licenza [Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

Based on a work at <http://blog.giallozafferano.it/dolcearcobaleno/>.