

*Raccolta di ricette con le
Arance
A sostegno dell'Airc*



*A cura di Federica Gelso Giuliani Gelsolight e non solo
Blog.giallozafferano.it/gelsolight*

CIAMBELLA ARANCE E CANNELLA, ricetta light



INGREDIENTI per una ciambella da 26 cm di diametro

3 uova intere

150 gr di zucchero semolato

250 gr di ricotta

La polpa di una arancia

Il succo di mezza arancia

220 gr di farina integrale di grano bio

50 gr di farina di riso

16 gr di lievito per dolci

Cannella in polvere q.b.

Zucchero di canna integrale per la superficie

Fettine di arancia con la buccia per la superficie

Eventuale confettura di arance per spennellare la superficie

(1 noce di burro + farina di riso q.b. per foderare lo stampo da ciambella)

PROCEDIMENTO

Sbattere con una frusta elettrica le uova con lo zucchero per qualche minuto, fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro.

Incorporare la ricotta setacciata due volte e il succo d'arancia.

Pelare a vivo l'arancia e tagliarla a pezzetti. Aggiungerla al composto.

A questo punto incorporare le farine, la cannella ed infine il lievito.

Lavorare energicamente il composto e trasferirlo in uno stampo a ciambella imburato e infarinato con farina di riso che, essendo molto leggera, fa in modo che la torta non si attacchi alla teglia, ma

senza rimanere a sua volta attaccata alla torta (un trucco insegnatomi all'ultimo corso di cucina frequentato! Valido anche per la pasta fresca).

Decorare la superficie con delle fettine sottili di arancia con la buccia e cospargere con dello zucchero di canna integrale.

Infernare per circa 30 minuti a forno statico a 180 gradi. Spennellare la torta con della confettura di arance diluita con poca acqua.



INSALATA ARANCE E FINOCCHI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 finocchi

2 arance

Sale grigio bretone appena macinato

Olio extra vergine di oliva q.b.

Aceto balsamico tradizionale di Modena (invecchiato 12 anni)

Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare molto bene i finocchi e tagliarli molto sottilmente con un mixer, o a mano con la mandolina.

Pelare a vivo le arance eliminando tutte le parti bianche residue perché amare e tagliarle a fettine tonde (o anche a spicchi).

Disporre i finocchi e le arance in un'insalatiera capiente, condendo con sale grigio bretone, particolarmente indicato per le crudités e con olio extra vergine di oliva.

Impiattare e insaporire con alcune gocce di aceto balsamico di Modena invecchiato 12 anni.

Ultimare con poco pepe appena macinato.

TORTA PAN D'ARANCIO



INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 26 centimetri

300 gr di farina

300 gr di zucchero semolato

3 uova intere

100 gr di olio di semi

100 gr di latte

16 gr di lievito in polvere per dolci

1 arancia intera (con la buccia) non trattata

La buccia di un'arancia non trattata per la decorazione finale

Zucchero semolato e acqua per lo sciroppo di zucchero q.b.

Zucchero a velo per la superficie q.b.

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a cubetti l'arancia, compresa la buccia.

Quindi, pesare gli ingredienti e inserirli in

un mixer tutti insieme. Se non disponete di un mixer, potete preparare l'impasto anche a mano, aggiungendo in seguito la polpa d'arancia ben frullata.

Azionare il mixer a lama e lasciar lavorare il composto per qualche minuto.

Intanto foderate una teglia a cerniera da 26 cm con della carta forno. Vi consiglio di imburrare prima la superficie della teglia, in modo tale che la carta forno rimarrà ben aderente alla teglia stessa. Versarvi il composto e infornare a 180 gradi, forno statico, per circa 35-40 minuti a seconda dei forni.

Intanto che la torta cuoce, ricavare dei filetti sottili dalla scorza di un'arancia e lasciarli caramellare con acqua e zucchero. Quando lo sciroppo di zucchero si sarà raddensato, trasferirli in una ciotola di vetro e lasciarli raffreddare.

Attendere che la torta si intiepidisca prima di estrarla dalla teglia. Poi, decorarla con i filetti di scorza di arancia caramellati e con dello zucchero a velo.



MUFFIN AGLI AGRUMI E CIOCCOLATO FONDENTE



INGREDIENTI PER CIRCA 15 MUFFIN GRANDI

2 tuorli

2 uova intere

200 gr di farina

25 gr di farina di mandorle

(oppure 225 gr di farina in totale)

150 gr di zucchero

125 gr di yogurt agli agrumi

5 cucchiaini di succo fresco di agrumi (arancia, limone, mandarino)

30 gr di gocce di cioccolato fondente

Scorza grattugiata di limone e arancia non trattati

16 gr di lievito in polvere per dolci

Zucchero a velo q.b. per la superficie

PROCEDIMENTO

In una ciotola, sbattere le uova con lo

zucchero fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro.

Aggiungere quindi lo yogurt e la scorza di agrumi grattugiata, poi anche il succo di agrumi fresco.

A questo punto, incorporare le farine setacciate, le gocce di cioccolato e per ultimo il lievito setacciato.

Disporre il composto in pirottini medi per muffin, riempiendoli per circa 3/4, altrimenti in cottura deborderanno.

Disporre i pirottini su una teglia foderata con carta forno e cuocere a forno preriscaldato a 180 gradi e statico per circa 18 minuti, a seconda dei forni e delle dimensioni dei vostri muffin.

Una volta cotti, attendere il completo raffreddamento e spolverizzarli con dello zucchero a velo o, per i più golosi, guarnendo la superficie con del cioccolato fuso.

PERSICO ALL'ARANCIA CON OLIVE NERE



INGREDIENTI

2 filetti di persico

1 arancia media non trattata

10-15 olive nere denocciolate

Origano siciliano

Peperoncino

Sale

Olio extra vergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Adagiare i filetti di persico su una teglia con carta da forno.

Tagliare a fettine sottili metà arancia mantenendo la buccia. Dall'altra metà ricavare il succo.

Bagnare il pesce con il succo d'arancia, disporre poi le fettine di arancia sul pesce, aggiungere sale, origano, peperoncino, olio extra vergine di oliva e una manciata di olive nere.

Infornare per circa dieci minuti a 180 gradi.

Servire caldo con un filo d'olio a crudo.

TORTA SENZA UOVA CON SPREMITA D'ARANCIA



INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

350 gr di farina

200 gr di zucchero semolato

130 gr di olio di semi di arachidi

Due arance spremute

125 gr di yogurt bianco intero

3 cucchiari di ricotta vaccina cremosa

8 gr di lievito in polvere per dolci

Scorza grattugiata di limone q.b.

Zucchero a velo per la superficie

PROCEDIMENTO

Questa torta è molto semplice: se avete una planetaria, inserite gli ingredienti, setacciando farina e lievito, tutti insieme e mischiare con il gancio K.

Se invece volete preparare questo impasto a mano, vi consiglio di inserire prima farina, zucchero e aromi, mischiando a

secco e poi introducendo via via gli ingredienti liquidi, mischiando dapprima con una frustina, poi con una paletta.

Per ultimo va inserito il lievito.

Versare il composto ottenuto in uno stampo da 24 cm precedentemente oliato imbevendo della carta da cucina con poco olio di semi (oppure in uno in silicone che non necessita di oliatura) e cuocere in forno statico a 180 gradi per circa 35 minuti, a seconda dei forni.

Effettuare la prova stecchino per verificare l'avvenuta cottura anche all'interno.

Una volta fredda, capovolgere la Torta senza uova e servirla con dello zucchero a velo in superficie o con delle creme in accompagnamento.

Indice delle ricette

Ciambella arance e cannella	p. 2
Insalata arance e finocchi	p. 3
Torta pan d'arancio	p. 5
Muffin agli agrumi e cioccolato fondente	p. 7
Persico arancia e olive nere	p. 8
Torta senza uova con spremuta d'arancia.....	P. 9

Testi e foto a cura di Federica Gelso Giuliani

Ogni riproduzione senza il consenso dell'autrice è vietata

