

# Croccante, preziosa e non solo dolce

*La frutta secca ci accompagna dalla prima colazione alla cena, protagonista di ricette golose e piene di energia. Come utilizzarla al meglio, da uno squisito dolce turco alle mini quiche con cavolo nero e mandorle. Dalle chiocciole con datteri ai muffin con noci, porri e pomodori secchi*

DI CLAUDIA COMPAGNI

## Buongiorno!

*Per una colazione salutare ed energetica mescola una decina di frutti secchi come mandorle, noci, anacardi o nocchie con un cucchiaino di frutta disidratata a piacere, 125 g di yogurt, 2 cucchiai di cereali tipo fiocchi d'avena, corn flakes, riso o farro soffiato. Puoi unire anche una banana a fettine, frutti di bosco o la frutta che preferisci. Per dolcificare, utilizza un cucchiaino di marmellata a tua scelta oppure miele.*

## Baklava

*Preparazione: 50 minuti | Cal/porzione: 700 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: media*

### Ingredienti

200 g di pasta fillo ◊ 200 g di frutta secca mista  
◊ 200 g di zucchero ◊ 100 g di burro ◊ 1  
cucchiaino di cannella in polvere ◊ 1 limone  
non trattato

### Preparazione

1 Trita grossolanamente la frutta secca e mescolala con la scorza di limone grattugiata e la cannella. Sciogli il burro a bagnomaria, spennella una teglia e disponi sul fondo un foglio di pasta

fillo tagliato a misura. Spennellalo con poco burro e coprilo con altri 4 fogli spennellando ognuno.

2 Cospargi la pasta con un terzo della frutta secca tritata, e ripeti con altri 5 fogli spennellati con burro. Prosegui allo stesso modo fino al termine degli ingredienti, taglia la pasta a losanghe e cuoci il dolce in forno a 180° per 20 minuti.

3 Bagnalo subito con lo zucchero fatto bollire per un minuto con un decilitro di acqua e lascialo raffreddare.



### Mini quiche con mandorle e cavolo nero

Preparazione: 50 minuti | Cal/porzione: 600  
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

#### Ingredienti

230 g di pasta sfoglia fresca ÷ 300 g di cavolo nero ÷ 100 g di mandorle con la buccia ÷ 100 g di pecorino toscano fresco ÷ 2 uova ÷ 1 dl di panna fresca ÷ 1 scalogno ÷ olio extravergine di oliva ÷ pepe nero ÷ sale

#### Preparazione

1 Mondare il cavolo nero eliminando la costa centrale da ogni foglia, lavarlo e cuocerlo per 2-3 minuti in acqua salata in ebollizione. Scolarlo, strizzarlo, tritarlo grossolanamente e insaporiscilo per 5 minuti in padella con lo scalogno tritato, 3 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Lascia intiepidire e mescolalo con le uova sbattute, il pecorino grattugiato, una macinata di pepe, la panna e le mandorle tritate grossolanamente.  
2 Ricava dalla pasta sfoglia 4 quadrati di 12 cm di lato, disponili in 4 stampi da tartelletta rotondi, bucherella il fondo con una forchetta e riempiilo con il composto di cavolo.  
3 Cuoci le mini quiche nella parte bassa del forno a 180° per circa 35 minuti e servile calde o tiepide.



### Chiocciole con datteri e frutta secca

Preparazione: 45 minuti più riposo | Cal/porzione: 740 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

#### Ingredienti

230 g di pasta sfoglia rettangolare ÷ 150 g di datteri disidratati ÷ 100 g di gherigli di noce ÷ 100 g di noci brasiliane sguosciate ÷ 1 arancia non trattata ÷ 40 g di burro ÷ 80 g di zucchero di canna

#### Preparazione

1 Lava e asciuga l'arancia, grattugia la scorza e impastala con il burro molto morbido e lo zucchero, fino a ottenere una crema. Srotola la pasta sfoglia su un foglio di carta da

forno, spalmala con il composto di burro e zucchero e cospargila con i datteri snocciolati e tritati grossolanamente e i due tipi di noci tritate.  
2 Arrotola la pasta sul ripieno aiutandoti con la carta sottostante e poni il rotolo in freezer per 30 minuti.  
3 Taglialo a fette di circa un centimetro di spessore e disponile su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci le chiocciole in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti e servile fredde.

### Muffin salati con noci pecan, porri e pomodori secchi

Preparazione: 45 minuti | Cal/porzione: 620 | Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

#### Ingredienti

300 g di farina ÷ 1 porro ÷ 80 g di noci pecan sguosciate ÷ 50 g di pomodori secchi sott'olio ÷ 1 uovo ÷ 40 g di Grana Padano grattugiato ÷ 2 decilitri di latte ÷ olio extravergine di oliva ÷ noce moscata ÷ pepe nero ÷ sale

#### Preparazione

1 Mondare il porro, tagliarlo a fettine sottilissime e lasciarlo stufare dolcemente per 5 minuti in una padella con 3 cucchiaini di olio e

una presa di sale.

2 Mescola la farina con una presa di sale, una macinata di pepe e un pizzico di noce moscata grattugiata, l'uovo sbattuto con il latte, il Grana Padano e 0,7 dl di olio. Unisci i porri, i pomodori secchi asciugati e tagliati a pezzetti e i gherigli di noce spezzettati, amalgama gli ingredienti e suddividi il composto in 12 stampi da muffin rivestiti con pirottini di carta.  
3 Cuocili in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti e servili caldi o tiepidi.



#### I vini consigliati da @aduavilla



#### FRA MARE E CIELO

CVA Canicatti è una Cantina sociale con 40 anni di storia alle spalle che guarda al futuro e alla modernità.

Tradizione e innovazioni si fondono dando vita a etichette che parlano della tradizione siciliana nel bicchiere.

• **Aynat.** Nero d'Avola di grande armonia, emozionante e sorprendente nei profumi, prezioso per l'eleganza e la setosità dei suoi tannini.

• **Sciuscia.** Vendemmia tardiva da Nero d'Avola, un passito ammaliante e magnetico.



