



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002889 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 13 Mag 2019 alle ore 12:41

da SOUL FOOD CIBO PER RINASCERE

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Energico

Cornetto Mediterraneo

È sempre bello poter mangiare un dolce appagante rimanendo nel contempo leggeri e senza sentirsi in colpa ma se parliamo del classico cornetto, la ricetta prevede normalmente la presenza di uova, latte e burro. Questa è una versione più leggera, sana ed equilibrata senza la presenza di latte, uova e burro. Ogni cornetto è composto da tre impasti diversi che prevedono al loro interno tre elementi considerati superfood, che daranno al nostro corpo notevoli benefici in salute e benessere grazie alle loro super proprietà.

L'impasto di colore verde prevede la presenza dell'alga spirulina che svolge, tra le altre, un'azione tonificante ed energizzante.

L'impasto di colore bianco prevede la presenza della radice di baobab che regolarizza l'intestino, dona energia e resistenza, riequilibra il tono dell'umore e agisce da antinfiammatorio.

L'impasto di colore rosso prevede la presenza del pomodoro ricco di fibre, sali minerali e licopene, un antiossidante naturale in grado di proteggere le cellule del nostro corpo dall'invecchiamento.

Con i suoi tre impasti che richiamano i 3 colori della bandiera italiana, questo dolce vuole essere un omaggio al nostro grande patrimonio di cultura, biodiversità, tradizione gastronomica e culla della dieta mediterranea.

Tempo di preparazione: 3 ore

Ingredienti per 8 persone

Ingredienti impasto bianco con radice di baobab:

140 g di farina tipo 0 (manitoba)
La punta di un cucchiaino di radice di baobab
15 g di olio di girasole
20 g di zucchero di canna integrale
90 ml di latte di riso
2 g di lievito madre essiccato
Un pizzico di sale.

Ingredienti impasto verde con alga spirulina:

140 g di farina tipo 0 (manitoba)
La punta di un cucchiaino di alga spirulina
15 g di olio di girasole
20 g di zucchero di canna integrale
90 ml di latte di riso
2 g di lievito madre essiccato
Un pizzico di sale.

Ingredienti impasto rosso con pomodoro:

140 g di farina tipo 0 (manitoba)
Un cucchiaino di passata di Passata di Pomodoro La Fiammante
15 g di olio di girasole
20 g di zucchero di canna integrale
90 ml di latte di riso
2 g di lievito madre essiccato

Un pizzico di sale.

Ingredienti per la farcitura:
50 g di cioccolato fondente.

Prodotti utilizzati

Passata di Pomodoro La Fiammante

Preparazione

Il procedimento è identico per i tre impasti.

In una ciotola aggiungere tutti gli ingredienti secchi per il primo impasto. Prendere un'altra ciotola dove mettere gli ingredienti secchi per il secondo impasto. Fare la stessa cosa per il terzo impasto.

Aggiungere in tutte le tre ciotole gli ingredienti liquidi e iniziare a incorporare i liquidi nei secchi con una forchetta.

Iniziare ad impastare con le mani fino a formare un panetto. Lasciare riposare gli impasti fino al loro raddoppio (un paio d'ore).

Prendere il primo impasto e stenderlo sottilmente con l'aiuto di un matterello. Prendere gli altri due impasti e procedere nello stesso modo. Unire uno sopra l'altro i tre dischi così formati e stenderli nuovamente insieme in modo da formare un'unica sfoglia.

Fra i vari dischi mettere alcuni fili di olio evo.

Tagliare la pasta a triangoli. Prendere il cioccolato fondente e tagliarlo in piccoli pezzetti. Per ogni triangolo mettere alcuni pezzetti di cioccolata al centro. Arrotolare i vari triangoli dalla base fino alla punta fino a dare alla pasta la classica forma a cornetto.

Mettere i cornetti a riposare su di una teglia ricoperta di carta da forno, ben distanziati l'uno dall'altro tenendo conto che in lievitazione raddoppieranno il loro volume. Far lievitare tutta la notte. Con le quantità indicate nella ricetta verranno realizzati 8 cornetti.

Passato il tempo di lievitazione, infornare e cuocere per circa 15 minuti a 180°.