FiberPasta

Dolce, salato e sano... in tavola

Gustose ricette dolci e salate con l'utilizzo della farina FiberPasta

Ricette a cura di

Emanuela Cappellini (Foodblogger)
Silvia Sabatini (Foodblogger)
Dott.ssa Pamela Prini (Biologa Nutrizionista)
Stefano Bertoni (Foodblogger)

WWW.FIBERPASTA.IT

TORTA DI MELE

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

@zucchineinfuga

TORTA DI MELE

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

Ingredienti

6 Mele sbucciate e tagliate a pezzetti
300 gr di Farina Fiberpasta
3 uova
2 cucchiai rasi di fruttosio
1/2 bicchiere di bevanda alla mandorla s.z.
buccia di limone grattugiata
cannella a piacere (la cannella abbassa la glicemia)
1 bs di lievito per dolci #fornettoversilia

Procedimento

In una ciotola monta le uova con il #fruttosio fino a farle diventare biancastre, aggiungi piano, mescolando, la bevanda di #mandorle.
A parte setaccia la farina con il lievito, aggiungi la cannella e la buccia di limone.
Unisci poco alla volta le polveri alle uova, mescolando dal basso verso l'alto ed in fine unisci le mele.

Ungi con olio evo o burro di cocco il #fornetto ed infarinalo.
Versa il composto di mele, chiudi con coperchio e cuoci a fiamma bassissima , sul fornello, per 60/65'
Fai sempre la prova stecchino prima di spegnere il fuoco.

*Se la cuoci in forno, temperatura 170° per 30/35' statico.

BISCOTTINI DI FROLLA

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

@zucchineinfuga

BISCOTTINI DI FROLLA

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

Ingredienti

250 gr di Farina Fiberpasta

1 uovo

80 gr di olio di cocco

40 gr di fruttosio

1 pizzico di buccia di arancia grattugiata

1 pizzico di lievito per dolci

Procedimento

Il procedimento è quello classico per la frolla...
Ti consiglio di scaldare leggermente l'olio di cocco se si è solidificato, impasta velocemente e metti a riposare avvolto in pellicola in frigorifero.

Puoi farci biscotti oppure una crostata e la cottura in forno a 175* fino ad avere la doratura che preferisci, parti da 13/15' e poi controlla!

MUFFINS SALATI

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

@zucchineinfuga

MUFFINS SALATI

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

Ingredienti per 12 muffins

200 gr Farina Fiberpasta

3 uova

100 ml latte scremato

sale

50 ml olio evo

1 bustina di lievito istantaneo per torte salate

Procedimento

Preriscalda il forno a 180* statico

In una ciotola amalgama bene tutti gli ingredienti poi aggiungi una zucchina grattugiata, 50gr di caciocavallo ragusano a cubettini e 50 gr di speck sempre a cubetti.

Prendi 12 pirottini, inseriscili nello stampo per muffin e con un cucchiaio metti L'impasto.

Fai cuocere per 30' finché saranno dorati in superficie

Sono venuti proprio soffici, saporiti e gustosi, adatti ad accompagnare l'aperitivo o come antipasto.

GALETTE FARCITA DI MIRTILLI, LAMPONI E PERA

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

@zucchineinfuga

GALETTE FARCITA DI MIRTILLI, LAMPONI E PERA

Emanuela Cappellini

www.zucchineinfuga.cloud

Ingredienti

200 gr di Farina Fiberpasta

50 gr di acqua fredda

40 gr di olioevo

40 gr di olio di cocco

1 pizzico di sale

Procedimento

Mescolare brevemente gli ingredienti come per la pasta frolla , avvolgere in pellicola è mettere in frigo per un'ora o più.

Prendere l'impasto, stenderlo e farcirlo con composta di frutta (quella che preferite) purché sia fatta #senzazucchero. Ripiegate i bordi ed infornate su carta forno per 30' a 200*

FOCACCIA PUGLIESE

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

FOCACCIA PUGLIESE

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

Ingredienti

500 g Farina Fiberpasta
300 g acqua tiepida
10 g lievito di birra fresco
4 cucchiai passata di pomodoro
origano
1 cucchiaino di sale
olio extravergine d'oliva
500 g pomodorini rossi
olive verdi

Procedimento

Mettere in una ciotola tutta la farina, sciogliere il lievito in 100 g di acqua tiepida e aggiungerlo alla farina. Unire il sale e iniziare ad impastare aggiungendo, un po' alla volta, il resto dell'acqua. L'impasto dev'essere morbido, leggermente appiccicoso ma non liquido.

Porre l'impasto a lievitare in luogo caldo (vicino al termosifone oppure nel forno spento, precedentemente riscaldato) per circa un'ora.

Preparare una teglia (meglio una teglia grande rotonda di 40 cm, ma io non ce l'avevo perciò ne ho utilizzata una rettangolare) con carta da forno e ungetela leggermente.

Nella ricetta originale, viene unta direttamente la teglia, senza usare la carta forno, ma io ho preferito fare in questo modo per ridurre la quantità di olio.

CONTINUA

FOCACCIA PUGLIESE

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

Procedimento

Con le mani unte d'olio, prendere l'impasto lievitato e stenderlo nella teglia fino ad occuparla tutta.

Spargere la passata di pomodoro sulla superficie della focaccia.

Tagliare i pomodori a metà e posizionarli sulla focaccia, con la parte con i semi rivolta verso il basso.

Sciacquare le olive dalla salamoia e aggiungerle sopra la focaccia.

Spargere abbondante origano e un pizzico di sale.

Preparare un'emulsione in mezzo bicchiere, costituita da un terzo di olio e due terzi di acqua. Sbattere con un cucchiaio, poi versare sulla focaccia.

Infornare alla temperatura massima, sulla base del forno per 10 minuti, poi spostare la focaccia nella parte media del forno abbassando a 200 gradi e proseguire la cottura per altri 20-25 minuti circa.

TORTA SALATA AI FUNGHI, RICOTTA E PROSCIUTTO COTTO

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

TORTA SALATA AI FUNGHI, RICOTTA E PROSCIUTTO COTTO

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

Ingredienti per LA BASE

300 g Farina Fiberpasta

60 ml olio di semi di girasole

1 pizzico di bicarbonato

1 cucchiaio aceto

2 pizzichi di sale

140 ml acqua fredda

1 cucchiaio paprika dolce

Ingredienti per IL RIPIENO

250 g ricotta

1 cucchiaio parmigiano grattugiato

1 pizzico pepe bianco

1 pizzico noce moscata

300 g funghi misti surgelati

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio olio

1 ciuffo di prezzemolo

55 g prosciutto cotto

1 pizzico sale

Procedimento

Per realizzare questa torta salata ai funghi, iniziare a preparare la pasta mescolando la farina con l'olio, l'acqua, la paprika dolce, il sale, l'aceto e il bicarbonato.

CONTINUA

TORTA SALATA AI FUNGHI, RICOTTA E PROSCIUTTO COTTO

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

Procedimento

Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mettere in frigo per un'ora.

Nel frattempo, preparare il ripieno: scaldare l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio, aggiungere i funghi e un pizzico di sale. Coprire e lasciar cuocere per circa 10 minuti (l'acqua che rilasciano i funghi si dovrà ritirare) poi unire il prezzemolo tritato.

In una ciotola mescolare la ricotta, il parmigiano grattugiato, il pepe e la noce moscata.

Quando i funghi si saranno raffreddati, eliminare l'aglio e mescolarli al composto di ricotta.

Togliere la pasta dal frigo, stenderla su un foglio di carta da forno e trasferirla in una teglia, togliendo l'eccesso che servirà per la decorazione.

Sulla base della torta, stendere le fette di prosciutto cotto, poi versare il composto di funghi e ricotta.

Decorare a piacere la torta con la pasta avanzata, io ho realizzato le classiche strisce da crostata.

Cuocere a 180 gradi per 35-40 minuti.

BISCOTTI ALLE MANDORLE E CACAO

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

BISCOTTI ALLE MANDORLE E CACAO

Silvia Sabatini

https://blog.giallozafferano.it/unapizzaperamica/

Ingredienti

100 g Farina Fiberpasta
10 g farina di cocco
20 g cacao amaro in polvere
30 g zucchero integrale di canna
20 g mandorle
1 uovo
2 cucchiai crema di mandorle al 100%
2 cucchiai latte scremato

Procedimento

In una ciotola, mescolare la farina Fiberpasta, la farina di cocco e il cacao.

Aggiungere l'uovo, la crema di mandorle e il latte, impastare bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Tritare le mandorle più o meno finemente, a seconda di come si preferiscono, aggiungerle all'impasto, facendole amalgamare bene.

Preparare una teglia con carta da forno, prelevare con le mani un pezzetto di impasto alla volta, formare una pallina e poi schiacciarla per dare la forma al biscotto.

A me sono venuti 24 biscotti, ma il numero dipende ovviamente dalla grandezza.

Cuocere a 160 gradi per circa 15 minuti, girando i biscotti dopo 10 minuti.

MUFFIN ALLE MELE

Dott.ssa Pamela Prini

https://illaboratoriodellasalute.com/

@illab_dellasalute

MUFFIN ALLE MELE

Dott.ssa Pamela Prini

https://illaboratoriodellasalute.com/

Ingredienti PER CIRCA 10 MUFFIN

125g di Farina Fiberpasta

125g di latte parzialmente scremato

15g di stevia

1 mela

1 uovo

20g di olio di cocco

2 cucchiaini di lievito

cannella

Procedimento

Sbattete l'uovo con la stevia, aggiungete l'olio di cocco fuso. Mescolate bene e unite la farina, il lievito ed il latte.

Aggiungete la mela tagliata a pezzetti, la cannella. Mescolate e versate nei pirottini.

Infornate per 20/25 minuti a 180°C

Valori nutrizionali per muffin: 80kcal, 10g di carboidrati, 3g di proteine, 3g di grassi

TORTA EASY

Stefano Bertoni

https://www.unodiabetico.eu/2020/02/23/torta-easy/

TORTA EASY

Stefano Bertoni

https://www.unodiabetico.eu/2020/02/23/torta-easy/

Ingredienti

160 g di farina Fiberpasta
50 g di zucchero di canna
80 g zucchero semolato
4 uova medie
40 ml di olio di semi
110 g di fecola di patate
1/2 bicchiere di latte parzialmente scremato
1/2 bustina di lievito vanigliato per dolci
1/2 fialetta aroma arancia
buccia di limone non trattato grattugiata
zucchero a velo Q.b.

Procedimento

Separare albumi e tuorli, montare gli albumi a neve ferma e lasciarli riposare.

Montare i tuorli con lo zucchero usando preferibilmente una frusta elettrica, aggiungete l'olio, la farina un po' alla volta con la fecola di patate ed il lievito vanigliato, poi inserite la fialetta ed il latte ed la buccia di limone, mescolando sempre dal basso verso l'alto aggiungete gli albumi precedentemente montati, imburrate e infarinate una teglia da 24 cm, 20 cm se la volete alta e cuocete a 170 gradi nel forno ventilato per circa 40 minuti o comunque fino a cottura ultimata.

Spolverate con lo zucchero a velo e servite tiepida.

FiberPasta
WWW.FIBERPASTA.IT
FiberPasta Srl | Servizio Clienti 0731.605841 | E-mail info@fiberpasta.it |
Via Caduti sul Lavoro, 2 | 60030 Monsano (AN) ITALY | P.IVA 01453490425