



Raviole bolognesi con Nutra Nut



Dolce sì, con i grassi equilibrati!

Le raviole sono dei dolci tipici della tradizione contadina bolognese in occasione della festa di San Giuseppe, il 19 marzo. Oggigiorno vengono prodotte e consumate tutto l'anno. Ecco perché abbiamo pensato all'Epifania come periodo dell'anno per portarle in tavola.

Golosi dolcetti perfetti per fine pasto, merenda oppure durante tè in compagnia. Divertitevi a prepararli con i vostri bambini perché sono veloci e facili.

Per la nostra ricetta abbiamo deciso di farcire le raviole con la crema di nocciole bio Nutra Nut.

Ricetta Nutrilipidomica

RAVIOLE NUTRA NUT

Ingredienti (per circa 30 biscotti):

Per la frolla all'olio extra vergine d'oliva:

- 2 uova
- 100 gr zucchero di canna
- 300 gr di farina di farro (o in alternativa 00)
- 80 gr olio evo
- Buccia di limone grattugiata / bacca di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno: crema Nutra Nut, crema di nocciole dai grassi selezionati con estrema cura.

Procedimento:

In una ciotola capiente, montare leggermente le uova e aggiungere lo zucchero di canna. A questo punto versare l'olio evo e mescolare. Poco alla volta unire farina, pizzico di sale e buccia grattugiata di limone. Lavorare bene l'impasto fino ad ottenere un panetto omogeneo e non appiccicoso.

Non avendo il burro, l'impasto può essere utilizzato immediatamente.

Su una spianatoia ben infarinata, stendere la pasta frolla, cercando di ottenere una sfoglia abbastanza sottile. Con un taglia ravioli o un coppapasta realizzare tanti cerchi.



Aggiungere un cucchiaino abbondante di Nutra Nut nel mezzo di ciascun cerchio, bagnare i bordi con acqua per farli aderire bene e chiudere formando una mezza luna. Chiudere bene i bordi esercitando una leggera pressione con una forchetta.

Le ravioli sono quindi pronte per essere infornate!

Cuocere in forno ventilato a 180° per 20-25 minuti

oppure in forno statico a 190° per 20-25 minuti.

Al termine della cottura, attendere 10 minuti per farli raffreddare prima di servirli.

Se durante la cottura alcuni biscotti si dovessero spaccare leggermente in superficie, non vi preoccupate. È proprio una caratteristica di questi gustosi dolcetti... vuol dire che vi sono riusciti alla perfezione!

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
