

Chiacchiere lipidomiche

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica > Chiacchiere lipidomiche

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Nuova ricetta lipidomica per il Carnevale

Le chiacchiere, anche dette frappe o crostoli, sono un dolce povero per semplicità e numero di ingredienti. L'origine delle chiacchiere risalirebbe all'antica Roma in cui venivano preparati, in occasione dei Saturnali, dei dolci di farina e uova che venivano fritti nel grasso di maiale ed erano detti *frittilia*.

La ricetta di base non è cambiata molto a parte variazioni tipicamente regionali come il mezzo di frittura, che è passato dallo strutto a vari tipi di oli vegetali, oppure il marsala utilizzato per aromatizzare e rendere friabile la sfoglia che può essere sostituito dal vino bianco, dalla grappa o dal vinsanto.

Ricetta

Ingredienti (per 8 persone):

- 125 g di farina di grano tenero tipo 2
- 20 g di miele
- 15 g di marsala
- 20 g di olio extravergin e d'oliva
- 1 uovo
- 5 g di scorza di limone
- 5 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di zucchero di cocco bio a velo



Procedimento:

Versare la farina su di una spianatoia, unite il lievito per dolci, la scorza grattugiata del limone, il miele, l'olio d'oliva, l'uovo. Impastare il tutto con le mani aggiungendo il marsala finché gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Lasciare riposare l'impasto coperto, in frigo, per circa 40 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, mettere l'impasto sulla spianatoia e tirare una sfoglia spessa 2-3 millimetri. Con una rotella festonata tagliare dei rettangoli creando un altro taglio al centro.

Disporre i rettangoli in una teglia da forno ed infornare a 150° C fino a doratura. Disporre su un piatto e spolverizzare con dello zucchero di cocco ridotto a velo.

Valori nutrizionali per ricetta:

grammi	250
Kcal	814
Carboidrati	113,4
Zuccheri	23,6
Grassi totali	27,6

Grassi saturi	5
Grassi monoinsaturi	16,8
Grassi polinsaturi	3,24
Colesterolo	0,21
Fibra	8,63
Proteine	22,2
Sale	0,53
Alcol	2,1

Valori nutrizionali per porzione (30 g):

grammi	30
Kcal	97
Carboidrati	13,6
Zuccheri	2,83
Grassi totali	3,31
Grassi saturi	0,6
Grassi monoinsaturi	2,02
Grassi polinsaturi	0,38
Colesterolo	0,03
Fibra	1,03
Proteine	2,66
Sale	0,06
Alcol	0,25

Fonte: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24* (<http://ndb.nal.usda.gov/>).

Articolo a cura di:

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

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