



DOLCETTI E CR?PES

Canestrini dolci ai fichi senza burro



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
620K

NOTE
1 ORA DI FRIGO

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

300 g di Farina 0

100 g di Zucchero a velo

3 Tuorli

1 Limone bio

1 pizzico di Bicarbonato di sodio

Latte q.b.

140 ml di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

PER LA COMPOSTA

10 Fichi viola

1 Mela bio

20 g di Mandorle pelate

1/2 Limone bio

60 g di Zucchero semolato

1 cucchiaio di Marsala secco

Preparazione

- Lavorate i tuorli con lo zucchero usando le fruste elettriche, fino a ottenere una crema liscia e spumosa. Sempre frullando aggiungete l'olio, la scorza finemente grattugiata del limone e un pizzico di sale.
- Setacciate la farina e il bicarbonato, aggiungendoli poco alla volta al composto di uova, zucchero e olio. Impastate a mano fino a ottenere un composto liscio e compatto, se necessario unite un po' di latte. Formate una palla, schiacciatela e ricopritela con la pellicola alimentare; conservatela in frigo per circa un'ora.
- Nel frattempo lavate e asciugate i fichi, poi sbucciateli. Tagliateli a pezzettini e metteteli in una casseruola a fondo spesso, insieme alla scorza di limone e pochissima acqua. Aggiungete la mela tagliata a pezzettini e una parte della buccia, lasciata a pezzi interi. Cuocete a fuoco basso per 15 minuti, mescolando spesso; poi unite lo zucchero e proseguite ancora per 15 minuti circa, finché lo zucchero si è perfettamente sciolto e la composta si è addensata.
- Tostate leggermente le mandorle, tritatele grossolanamente e unitele ai fichi; versate il Marsala, mescolate bene, spegnete la fiamma e fate intiepidire. Alla fine togliete la buccia della mela.
- Imburrate e infarinate gli stampini da minimuffin. Togliete la pasta frolla dal frigo, stendetela a uno spessore di ½ cm scarso, ritagliatevi dei dischetti e foderatevi gli stampini. Riempite la parte centrale con la composta di fichi, aiutandovi con due cucchiaini, e cuocete in forno già caldo a 170°C (funzione statica) per circa 15 minuti. Prima di togliere i canestrini dagli stampini aspettate che siano tiepidi.

Carla Marchetti