



DOLCETTI E CR?PES

Cornetti ai cereali con miele e nocciole senza burro



1 TEGLIA DA 8 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

35 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

410K

NOTE

9 ORE DI LIEVITAZIONE

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

250 g di Farina ai 5 cereali

250 g di Farina di Manitoba

1 cucchiaino di Miele millefiori

2 Uova

100 g di Zucchero semolato

160 ml di Latte

25 g di Lievito di birra fresco

1 Limone bio

60 ml di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

PER IL RIPIENO

100 g di Miele millefiori

PER DECORARE

1 Tuorlo

2 cucchiaini di Latte

Zucchero a velo

Granella di nocciole

Preparazione

- Fate sciogliere il lievito in poco latte tiepido e tenetelo da parte per circa 5 minuti.
- In una ciotola capiente setacciate la farina Manitoba, aggiungete la farina ai cereali, lo zucchero, un pizzico di sale e mischiate bene con un mestolo.
- Unite le uova appena sbattute insieme all'olio, la scorza del limone grattugiata, il miele, il latte con il lievito, il resto del latte e iniziate a mescolare gli ingredienti con una mano. Rovesciate il composto sul piano di lavoro e impastate per almeno 10 minuti, fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Formate una palla e mettetela in una ciotola capiente, coprite con la pellicola alimentare e ponetela nel forno spento, ma con la luce accesa. Fatela lievitare finché sarà raddoppiata di volume (potrebbero essere necessarie fino a 6 ore).
- Dividete l'impasto in 2 parti uguali e stendetene una sulla spianatoia leggermente infarinata, ottenendo un cerchio di 32-35 cm di diametro. Procedete così anche con l'altro pezzo. Per ottenere una teglia da 8 porzioni, tagliate i cerchi in 8 spicchi uguali, così vi ritroverete con 16 spicchi in tutto.
- Spennellate leggermente con poca acqua tutte le punte degli spicchi e appoggiate a metà delle basi di ogni spicchio un cucchiaino scarso di miele. Arrotolateli tutti partendo dall'esterno verso la punta, che attaccherete alla pasta, così i cornetti non si srotoleranno nella seconda lievitazione; piegateli leggermente in modo da dare loro la tipica forma.
- Trasferite i cornetti (con la punta sotto) sulla placca ricoperta di carta da forno, copriteli con pellicola, senza pigiarli, e rimetteteli nel forno spento con la luce accesa. Quando saranno raddoppiati (circa 3 ore) togliete la placca e appoggiatela su un piano, facendo attenzione a non fargli prendere colpi d'aria.
- Accendete il forno a 180°C con funzione statica. Quando sarà a temperatura, spennellate ogni cornetto con il tuorlo sbattuto insieme il latte, decorateli con la granella di nocciole e infornateli per 12-15 minuti.
- Togliete i cornetti dal forno, aspettate che si siano intiepiditi e spolverizzateli con zucchero a velo setacciato. Potete già gustarli così o farli raffreddare, come preferite, sono ottimi in tutti e due i modi.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- La preparazione non è complessa, ma è piuttosto lunga. Per questo motivo potete preparare una dose maggiore di cornetti, congelarli e cuocerli in altra occasione. Dopo averli decorati con la granella, appoggiateli su un vassoio appena infarinato, un po' distanti l'uno dall'altro. Coprite con pellicola e metteteli in freezer. Il giorno dopo potete trasferiteli in sacchetti di plastica, si mantengono fino a 6 mesi. Toglieteli dal freezer 8-10 ore prima di cuocerli, metteteli sulla placca ricoperta di carta da forno, appoggiateli sopra della pellicola e poneteli nel forno spento, dove scongeleranno. Per la cottura proseguite come indicato nella ricetta.
- Naturalmente se avete la planetaria il lavoro sarà molto più veloce. Regolatevi esattamente come per la lavorazione manuale, iniziando a mescolare a bassa velocità i composti farinosi; potete usare fin da subito le fruste a spirale per impasti densi. Fermate il motore e aggiungete gli altri ingredienti, continuando a impastare alla stessa velocità. Grattate via dalla parete della ciotola l'impasto che si sarà appiccicato e unitelo al composto; quando sarà ben uniforme, aumentate la velocità e continuate per circa 8-10 minuti. Procedete poi come indicato nella ricetta.