



Le ricette di... Fata Fruttolina e il suo aiutante Fragoletto



Durante l'estate non c'è niente di meglio che scoprire qualche nuova ricetta **veloce e gustosa**, che profuma di fresco, di voglia di sole e di...**fragoline di bosco!**

Ti propongo 3 dolcetti facili facili, da gustare in ogni momento della giornata, come colazione oppure per una merenda in compagnia, o anche dopo cena, per coccolarsi un po' prima della nanna.





Le ricette sono a base di **fragoline di bosco**, piccole, dolci e profumate, ma si adattano perfettamente alle fragole più comuni, che puoi trovare facilmente al supermercato o dal fruttivendolo.



Gelato d'estate



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

-  400 gr di fragoline di bosco
-  qualche cucchiaino di acqua
-  100 grammi di cioccolato
-  scaglie di mandorle (o granella di zucchero, nocciole o pistacchi)

1 Inizia lavando delicatamente le **fragoline**, poi lasciale per qualche minuto su un po' di carta da cucina per eliminare l'acqua in eccesso, mettile in una bustina di plastica o in un contenitore chiuso e lasciale riposare in congelatore per qualche ora. Tieni da parte qualche fragolina per la decorazione finale.



2 Trascorso il tempo necessario metti le fragoline in un **frullatore** insieme a qualche cucchiaino di acqua (aggiungine uno alla volta) e frulla tutto finché il composto non sarà **bello cremoso**.

In questa fase puoi aggiungere dello zucchero o del miele, se preferisci un gusto più dolce.

Per compiere questa operazione fatti aiutare da un adulto, mi raccomando!

3 Ora distribuisce il composto in bicchierini o ciotoline, cospargi con le **fragoline** lasciate da parte, con il cioccolato che avrai tagliato a pezzettini (fatti aiutare!) e con le **mandorle** a scaglie o ciò che più ti piace.

Non ti resta che gustarti il tuo **gelato furbetto** in compagnia e goderti tutto il profumo e il gusto dolce e delicato delle fragole.



Bicchierini fragolosi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 12 cucchiaini di cereali croccanti*
- 500 gr di latte vaccino o vegetale
- 60 grammi di amido di mais (che è naturalmente privo di glutine)
- 60 grammi di zucchero
- 100 grammi di cioccolato
- fragoline di bosco
- scagliette di cioccolato

*(ti consiglio di utilizzare i tuoi preferiti o un mix tra quelli che hai in casa; se sei celiaco utilizza quelli che usi di solito, mais o riso sono perfetti!)

- 1 Inizia mescolando in un pentolino l'amido con qualche cucchiaino di latte e quando il composto sarà omogeneo aggiungi il latte restante, lo zucchero e il cioccolato. Ti consiglio di seguire questo procedimento per evitare che si creino fastidiosi grumi nella crema. Mescola il composto fino a quando non arriva a bollore, e da quel momento attendi giusto qualche istante, il tempo di vedere la crema addensarsi come per magia. Ora lascia che la crema si raffreddi per almeno un'ora. Per questa preparazione chiedi supporto a un adulto e fai molta attenzione al fuoco!



- 2 Trascorso il tempo necessario non dovrai far altro che comporre i tuoi bicchierini: metti sul fondo qualche cucchiainata di cereali, poi aggiungi un po' di crema e guarnisci con qualche fragolina e scagliette di cioccolato. Ti consiglio di aggiungere al mix di cereali un po' di uvetta passa, bacche di mirtillo e frutti rossi, oppure un po' di farina di cocco per rendere tutto più gustoso. E mi raccomando: quando affonderai il cucchiaino nel bicchiere arriva fino in fondo per assaporare insieme tutti gli ingredienti, vedrai che esplosione di sapori!



Tartellette veloci

1

Per questa ricetta è necessario utilizzare delle *formine da muffin* oppure degli *stampini per tartellette*, in base a cosa hai in casa. Ritaglia la *pasta sfoglia* con un bicchiere abbastanza grande da ricavare dei cerchietti della giusta dimensione per gli stampini che hai a disposizione, adagia i cerchi di sfoglia negli stampini, riempi con dei fagioli o ceci secchi e cuoci tutto in forno a **180°** circa per una decina di minuti, massimo 15. Il trucchetto dei legumi secchi serve per evitare di far gonfiare troppo le formine durante la cottura e non riuscire poi a farcirle. Potrai tenere da parte quei legumi e riutilizzarli tutte le volte che vorrai.

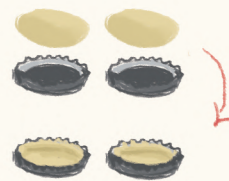
1 rotolo di pasta sfoglia

200 grammi di panna da montare
(puoi scegliere quella che preferisci, anche in versione vegetale è buonissima!)

2 cucchiaini di zucchero

fragoline di bosco a piacere

foglioline di menta fresca



2

Quando i gusci di *pasta sfoglia* si saranno raffreddati riempi con la *panna* che avrai montato insieme allo *zucchero* (usa le fruste per montarla, ma fatti aiutare, mi raccomando, e fai attenzione a non far schizzare la panna dappertutto, guarnisci con le *fragoline* e qualche *fogliolina di menta fresca*).

Con questa combinazione di colori *l'effetto WOW* sarà assicurato e con il minimo sforzo farai un figurone con i tuoi amichetti!



Ti consiglio di provare anche altre versioni, aggiungendo alla panna montata *qualche cucchiaino di cacao* in polvere o di *farina di cocco* o magari tutte e due insieme e di comporre le tartellette non molto tempo prima di gustarle. Ti assicuro che il risultato sarà sorprendente, ti sembrerà di gustare delle soffici e irresistibili nuvolette profumate racchiuse in un guscio di frolla croccante. **Provare per credere!**



Inventa la tua ricetta a base di **fragoline di bosco** e inviala tramite mail o sui nostri social, le più belle verranno pubblicate!



FRAGOLE

