Le ricette di... Fata Fruttolina

e il suo aiutante Fragoletto

Durante l'estate non c'è niente di meglio che scoprire qualche nuova ricettina **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 cucchiaio 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 cucchiaio 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 distribuisci 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 cucchiai 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 cucchiaio 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 cucchiaiata 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 mirtilli* 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 rotolo di pasta sfoglia
- 200 grammi di panna da montare (puoi scegliere quella che preferisci, anche in versione vegetale è buonissima!)
- 2 cucchiai di zucchero
- fragoline di bosco a piacere
- foglioline di menta fresca

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, riempili 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.

2 Quando i gusci di pasta sfoglia si saranno raffreddati riempili 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 cucchiaio 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!**

Ricetta di Ilenia Carozza
Illustrazioni di Sonia Miele

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

FRAGOLE