



COMUNE DI RAVENNA  
Area Istruzione e Politiche di Sostegno  
Servizio Diritto allo Studio

## Ricettario per dolci momenti insieme

A cura delle dietiste Daniela Valeriani e Paola Govoni

Ravenna giugno 2012



dolci ricette per occasioni speciali e  
suggerimenti per allergie e intolleranze

## **Indice delle ricette**

### dolci per feste a scuola :

- caterinette pag. 3
- fagottini dolci pag.1
- frollini fantasia pag.1
- maritozzi pag. 2
- castagnole alla ricotta ( anche per celiaci sostituendo la farina con la fecola) pag.3
- torta paradiso ( anche per celiaci) pag. 2

### dolci per intolleranza al latte:

- torta all'arancia pag. 4  
( anche per celiaci sostituendo la farina con la fecola)
- torta all'acqua pag.4  
( anche per celiaci sostituendo la farina con la fecola)
- pasta frolla di Floriana pag.8

### dolci per allergia all'uovo:

- torta alla ricotta pag. 7
- torta alla farina gialla pag. 7

### dolci per allergia/intolleranza latte e uovo:

- torta africana pag.5
- biscotti alla banana pag.6
- focaccia dolce pag.5
- biscotti senza burro e senza uovo pag. 6

tranne i frollini fantasia e la torta all'acqua,  
tutte le ricette sono adatte a chi soffre di allergia/intolleranza alla frutta secca oleosa.

### *Fagottini dolci*

#### *Ingredienti:*

Farina gr. 400  
 Uova gr. 100 (n.2)  
 Burro gr. 40  
 Zucchero gr. 40  
 Marmellata un vasetto  
 Amaretti gr. 150  
 Lievito mezzo cucchiaino  
 Latte q.b.

#### *Procedimento:*

Impastare farina uova burro e zucchero lievito e poco latte fino ad ottenere una pasta elastica.  
 Stendere una sfoglia sottile, ritagliare dei dischetti, farcire con poca marmellata e amaretti sbriciolati, chiudere e cuocere fino a doratura.  
 Dose per 30 fagottini.

### *Frollini fantasia*

#### *Ingredienti:*

farina gr. 400  
 Zucchero gr. 125  
 Burro gr. 125  
 Uova gr. 100 (n.2)  
 Scorza di limone  
 Una bustina di lievito  
 Una bustina di vanillina  
 Per decorare:  
 nocciole, mandorle, ciliegie candite, zucchero a granella, cacao.

#### *Procedimento:*

Lavorare il burro con lo zucchero, aggiungere l'uovo, la scorza di limone, la vanillina, poi la farina setacciata con il lievito.  
 Impastare fino ad ottenere una pasta liscia, porre in frigo per mezz'ora, stendere la sfoglia e ritagliare i biscotti, decorare a piacere. Cuocere fino a doratura.  
 Dose per 40 biscotti.

### *Torta paradiso*

*Ingredienti:*

fecola di patate gr. 250  
zucchero gr. 200  
burro gr. 100  
uova gr. 150 (n.3)  
lievito per dolci una bustina

*procedimento:*

mescolare burro e zucchero lavorando a lungo,  
aggiungere le uova intere, unire lentamente la fecola di  
patate e mescolare per qualche minuto.  
Aggiungere il lievito, versare in una teglia imburrata ,  
cuocere in forno a C°180.  
Spolverare con zucchero a velo.  
( questa torta è adatta anche per bambini affetti da  
celiachia).  
Dose per 10 porzioni.

### *Maritozzi*

*Ingredienti:*

farina gr. 300  
zucchero gr. 100  
olio gr. 50  
uvetta gr. 100  
lievito di birra un cubetto  
acqua tiepida per sciogliere il lievito

*procedimento:*

impastare tutti gli ingredienti e lasciare lievitare coperto  
per un'ora.  
Impastare di nuovo, preparare i maritozzi, spolverizzare di  
zucchero e far lievitare coperto per altre 2 ore.  
Cuocere per 20/30 minuti in forno medio.  
Dose per 30 pezzi circa.

### *Caterinette*

*Ingredienti:*

farina gr. 500  
burro gr. 100  
zucchero gr. 100  
uova gr. 100 (n.2)  
latte q.b.

*procedimento:*

impastare tutti gli ingredienti, stendere una sfoglia e ricavare con lo stampo le caterinette. Infornare fino a doratura, decorare a piacere.

### *Castagnole alla ricotta*

*ingredienti:*

farina gr. 300  
ricotta gr. 150  
zucchero gr. 100  
uova gr. 100 (n.2)  
olio di semi un bicchiere piccolo  
lievito mezza bustina  
scorza grattugiata di un limone

*procedimento:*

impastare tutti gli ingredienti, formare delle piccole palline, infornare fino a doratura.  
Circa 60 castagnole.

(utilizzando la fecola in sostituzione della farina la ricetta è adatta anche per i bambini affetti da celiachia).

*Torta all'arancia**Ingredienti:*

farina gr. 200  
zucchero gr. 250  
uova gr. 150 (n.3)  
olio gr. 50  
succo e buccia grattugiata di un'arancia  
lievito una bustina

*procedimento:*

lavorare a lungo le uova con lo zucchero, aggiungere il succo d'arancia e la buccia grattugiata e l'olio, poi la farina e il lievito.

Infornare a C°180 per 30 minuti circa.

Dose per 10 porzioni.

(utilizzando la fecola in sostituzione della farina la ricetta è adatta anche per i bambini affetti da celiachia).

*Torta all'acqua**ingredienti:*

farina o fecola gr. 300  
zucchero gr. 200  
olio monosemie gr.130  
acqua gr.130  
uova gr. 150 (n.3)  
lievito una bustina  
scorza grattugiata di un limone  
pinoli

*procedimento:*

mescolare a lungo l'uovo con lo zucchero, aggiungere l'olio, l'acqua, la scorza grattugiata del limone, versare lentamente la farina o la fecola e per ultimo il lievito.

Versare nella teglia, cospargere con i pinoli, infornare a C° 180 fino a cottura. Dose per 10 porzioni.

*Torta africana**Ingredienti:*

farina kg. 1  
zucchero kg.1  
cacao gr. 150  
olio di mais gr. 150  
arance 4  
latte di soia q.b.  
lievito 3 bustine

*procedimento:*

amalgamare tutti gli ingredienti, aggiungere la scorza grattugiata di un'arancia, versare in una tortiera, cuocere a C°200 per 30 minuti. Spolverizzare con zucchero a velo.  
Dose per 50 bb.

*Focaccia dolce**ingredienti:*

farina manitoba gr. 400  
zucchero gr. 320  
acqua cc. 400  
lievito una bustina e mezzo  
scorza grattugiata di un limone

*procedimento:*

impastare e lavorare a lungo tutti gli ingredienti, infornare a C° 200 per 40 minuti.  
Si possono aggiungere dadini di mela o di pera.  
Dose per 15 porzioni .

*Biscotti alla banana**Ingredienti:*

farina gr. 400  
zucchero gr. 130  
olio di oliva gr. 50  
una banana matura  
bicarbonato

*procedimento:*

fare fontana con la farina, mettere al centro tutti gli altri ingredienti, un cucchiaino di bicarbonato, la banana schiacciata e cc.100 di acqua.  
Impastare fino ad avere un impasto omogeneo e morbido, stendere con matterello allo spessore di mezzo centimetro, ritagliare i biscotti e cuocere a C°180 per 15/20 minuti.

Dose per 35/40 biscotti.

Questo impasto può essere utilizzato come base per crostata.

*Biscotti senza burro senza uovo**ingredienti:*

farina kg. 1  
zucchero gr. 400  
olio di mais gr. 400  
latte di soia cc.300  
lievito una bustina  
scorza grattugiata di un limone

*procedimento:*

impastare e lavorare a lungo tutti gli ingredienti, infornare a C° 180 fino a doratura.

Questa ricetta è adatta anche per le allergie alla frutta secca.

Dose per 45/50 biscotti.

*Torta alla ricotta**Ingredienti:*

farina gr. 300  
zucchero gr. 300  
ricotta gr. 300  
3 arance scorza e succo  
una bustina di lievito

*procedimento:*

mescolare a lungo la ricotta con lo zucchero aggiungere il succo e la scorza delle arance, la farina e il lievito.  
Infornare a C°180 per 40 minuti circa.  
Dose per 10 porzioni.

*Torta alla farina gialla**Ingredienti:*

farina gialla fine gr. 200  
farina gr.200  
zucchero gr. 200  
burro gr. 100  
latte un litro  
uvetta  
lievito una bustina

*procedimento:*

far bollire il latte e sciogliere il burro. Mescolare le farine, lo zucchero, l'uvetta, il lievito e aggiungere il latte mescolando con cura. Infornare per 40 minuti circa.  
Dose per 15/20 porzioni.

*Pasta frolla di Floriana*

*Ingredienti:*

farina gr. 500  
zucchero gr. 200  
uova gr.100 (n.2 grandi o 3 piccole)  
olio monoseme gr.100  
scorza di limone grattugiata  
una bustina di lievito

*procedimento:*

impastare gli ingredienti senza lavorarli troppo a lungo;  
stendere l'impasto in una tortiera tenendone a parte una  
piccola quantità per la guarnizione; aggiungere  
marmellata a piacere e decorare con striscioline di pasta.  
Cuocere a 180'

(Nelle preparazioni casalinghe la marmellata può essere  
sostituita da crema al limone da decorare dopo la cottura  
con frutta fresca, oppure da crema al cioccolato,  
farciture varie )