



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)