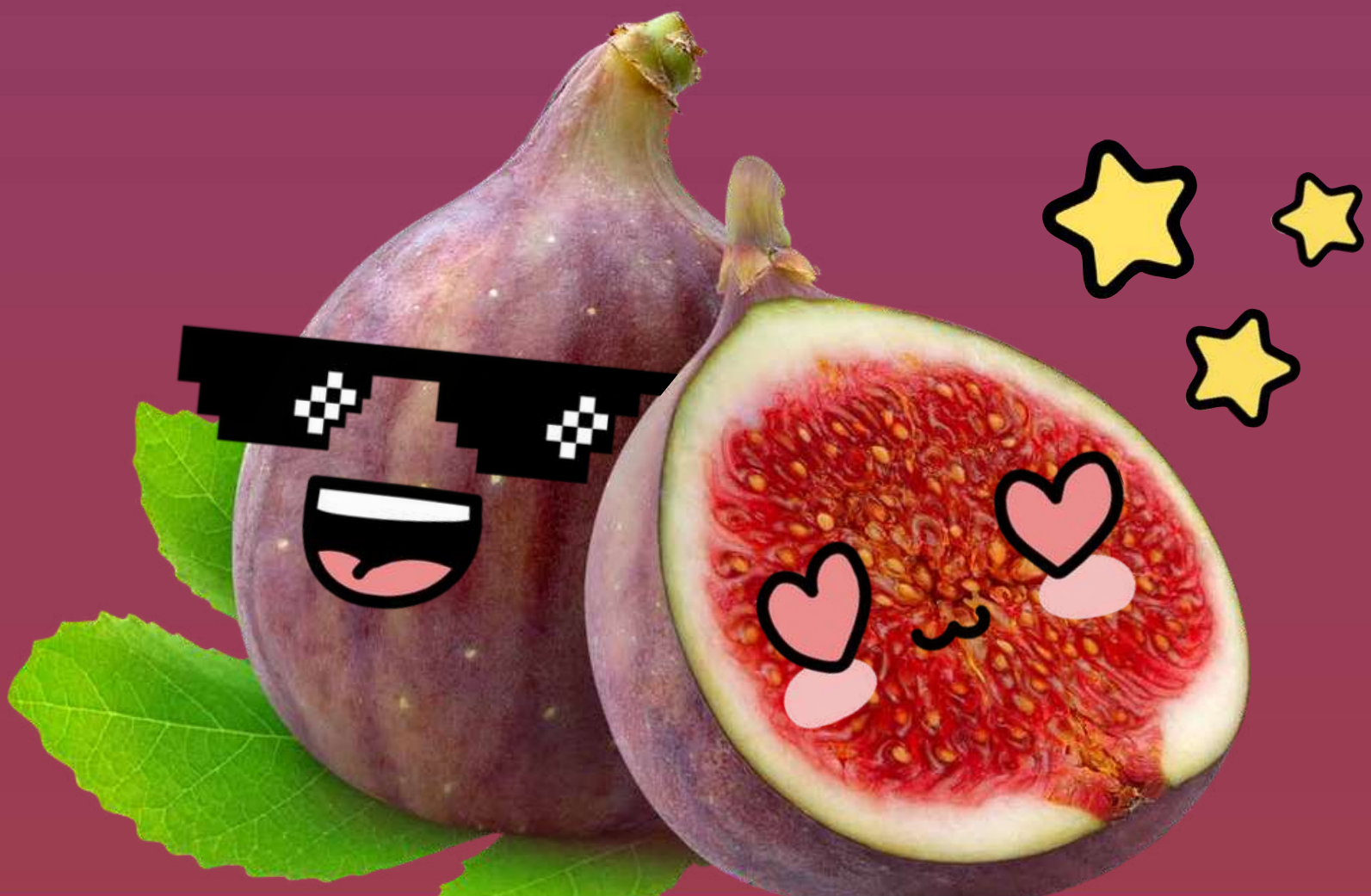




CHE FICATA!



5 RICETTE PER ESALTARE IL SAPORE DEI FICHI

Se siete amanti dei fichi dovete assolutamente provare queste ricette per sprigionare tutta la loro bontà!



CROSTATA SOFFICE FICHI E NOCCIOLE

Un dolce che unisca la dolcezza naturale dei fichi alla croccantezza delle nocciole?

Per prepararlo ti basterà mescolare farina, zucchero, burro vegetale e lievito. Aggiungere il latte vegetale fino a ottenere un impasto morbido. Stendere l'impasto sulla teglia ricoperta di carta da forno (lasciandone un po' per la decorazione), coprire con marmellata di fichi e nocciole e decorare con riccioli di pasta. Cuocere in forno a 190 gradi per 30 minuti. Et voilà, il vostro delizioso dolce è pronto!

Ingredienti

150 g farina di riso
150 g farina 0
100 g zucchero integrale
1 barattolo di marmellata di fichi e nocciole

Zucchero a velo q. b.
1/2 bicchiere di latte d avena
100 g di burro di soia
1 bustina di lievito vegan





SBRICCIOLATA DI MARMELLATA DI FICHI E NOCI

Questa sbriciolata rappresenta l'armonia perfetta tra dolce e speziato e la preparazione è davvero semplice:

in una grande ciotola, mescolare **farina**, zucchero, olio, acqua, zenzero, cannella e lievito fino a ottenere un impasto sbricioloso. Stendere l'impasto in una teglia per crostata, cospargere l'impasto con **marmellata di fichi e noci** e sbriciolare l'impasto rimanente sulla superficie. Cuocere a 180°C per 35/40 minuti.



Ingredienti

500 g di farina 00 o a scelta
200 g di zucchero
60 ml di olio di mais
60 ml di olio evo
140 ml di acqua

zenzero in polvere q.b.
cannella in polvere q.b.
1 bustina di lievito per dolci veg
1 barattolo di marmellata di fichi
10 noci tritate

CHUTNEY DI FICHI

Il chutney, condimento tipico della cucina asiatica e in particolare indiana, si trasforma in un vero e proprio protagonista quando i fichi entrano in scena.



In una pentola, mescolare aceto, zucchero, cipolle, zenzero, semi di senape, buccia di limone, cannella, sale, garam masala e cumino. Cuocere senza coperchio fino a ottenere uno sciroppo denso (circa 30 minuti). Aggiungerei fichi lavati e tagliati a pezzetti e l'ujvetta e cuocere per altri 30 minuti senza coperchio.

Ingredienti

1 kg circa di fichi non trattati e non troppo maturi
2 tazze circa di aceto di mele
1/2 kg di zucchero integrale di canna
3 cipolle tritate fini
1 tazza circa di zenzero fresco tritato fino
2 cucchiaini di semi di senape gialla pestati
1 limone non trattato (la buccia grattugiata)

1 stecca di cannella
3 cucchiaini colmi di sale integrale
6 chiodi di garofano
4 C di uvetta
1 c di garam masala (o mix di spezie orientali a scelta, tipo curry)
2 c di semi di cumino (facoltativi)



BON BON DI FRUTTA SECCA E FICHI

Sei alla ricerca di un dolcetto veloce,
delizioso e senza cottura?



Queste piccole delizie combinano la dolcezza dei fichi secchi con l'aroma dei datteri e la croccantezza delle mandorle. E la parte migliore? Puoi personalizzarli a tuo piacimento! Per prepararli ti basterà frullare fichi e frutta secca per poi ricoprire le palline con cioccolato fondente fuso. Dopo qualche ora in frigorifero saranno pronti da gustare!

Ingredienti

50 g di uvetta
80 g di fichi secchi
6 datteri al naturale
2 cucchiaini colmi di mandorle
1 cucchiaino di cacao
1 cucchiaino di rum

1 cucchiaino di sciroppo di agave
40 g di biscotti vegan
cocco rapè
pistacchi
mandorle
cioccolato fondente



CROSTATINE AI FICHI FRESCHI

Le crostatine sono sempre una delizia, ma quando si tratta di fichi freschi, raggiungono un livello completamente nuovo di bontà!



Ecco come prepararle: fare riposare in frigo la frolla per 30 minuti. Preparare una purea di fichi, tritare cioccolato e mandorle. Riempire gli stampini con la frolla e la purea di fichi, aggiungere mandorle e cioccolato, quindi cuocere in forno a 200°C per 20 minuti.

Ingredienti

200 g di farina
60 ml di olio di girasole
50 ml di sciroppo di agave
1 pizzicco di sale
10 g di lievito vegan

fichi freschi molto maturi
mandorle
cioccolato extrafondente



Be the CHANGE

**GO
VEGANOK**