



agosto

2024

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

colture del mese

FRUTTA: Albicocche, anguria, fichi, meloni, nettarine, pesche, prugne, susine, uva

VERDURA: Barbabietole, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, zucchine, zucca

consiglio nutrizionale

I fichi freschi sono ricchi di calcio, minerale essenziale per la salute delle ossa, potassio e buone quantità di vitamina A. Sono noti per le loro qualità lassative, grazie all'elevato contenuto di fibra, che li rende, insieme alle prugne, ottimi alleati contro la stitichezza.

consiglio di lettura

TITOLO: : Il piccolo manuale della crostata. Per realizzare in casa crostate da pasticceria

AUTORE: Mélanie Dupuis

EDITORE: L'Ippocampo

ANNO: 2020



ricetta del mese

CROSTATA DI FICHI

DOSI PER 6 PERSONE

PASTA FROLLA:

- 1 UOVO
- 60g ZUCCHERO
- 60g BURRO
- 60g LATTE
- 350g FARINA
- 60g POMODORINI
- 8g LIEVITO VANIGLIATO

FARCIA:

- FICHI
- 1 UOVO
- 100ml PANNA FRESCA
- 1cuc. ZUCCHERO

Prepara la pasta frolla, amalgamando il burro (temperatura ambiente) con gli altri ingredienti, lavorala fino ad ottenere un composto omogeneo, poi lascia riposare in frigo per 30 minuti. Stendi la frolla su base e bordi della teglia, crea dei forellini con la forchetta e cospargi di rum e cannella. Prepara la farcia mescolando per bene panna, zucchero e uovo. Taglia i fichi e disponili sulla base di pasta frolla, poi ricopri con la farcia. Decora come preferisci e inforna a 180° per 40 minuti.

