Cameo e la ricetta per la felicità: 5 ricette “nonsolocioccolato”

head-line-felicita-jpeg-740x420-353e0f65

Essere felici, si sa, non è facile. Ma fortunatamente si può raggiungere uno stato di appagante buonumore anche restando comodamente seduti a casa propria. Come? Basta guardare nel proprio piatto! Non è una novità, infatti, che molte sostanze contenute nei cibi che mangiamo siano in grado di influenzare l’umore e migliorare le nostre giornate. L’ormone responsabile delle oscillazioni del nostro umore è la serotonina. Quello che è forse meno noto è che il nostro organismo lo produce partendo dal triptofano, un aminoacido essenziale che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e che deve assumere attraverso l’alimentazione.

Non tutti gli alimenti però contengono triptofano. Sorprende che, tra i più ricchi, non vi sia il mitico cioccolato mentre, ai vertici della classifica , troviamo le mandorle (394 mg/100g p.e.) o altri come uova (237) e latte (50). Tutti ottimi ingredienti per preparare delle buonissime leccornie. Insomma, per essere felici non c’è solo il cioccolato!

Partendo da questa consapevolezza, cameo, che da oltre 80 anni entra con i suoi prodotti nelle case degli italiani, in occasione della Giornata Mondiale della Felicità (20 marzo 2017) presenta la propria ricetta per la felicità con una selezione di golosità in grado di far tornare il sorriso.

5 RICETTE CAMEO PER LA FELICITÀ

5-ricette-cameo-per-la-felicitc_01-crostata-di-mandorle**1. Crostata di mandorle**
Prepara 1 tortiera a cerchio apribile (diametro 26 cm), 1 terrina, 1 sbattitore elettrico. Imburra e infarina il fondo della tortiera. Preriscalda il forno alla temperatura indicata. In una terrina versa la Miscela 9 torte, aggiungi 2 tuorli d'uovo e mescola. Unisci 100 g di burro (o margarina) freddo di frigorifero tagliato a dadini e lavora l'impasto velocemente con le mani fino a ottenere una pasta liscia e compatta. Stendi la pasta nella tortiera formando un bordo alto 3 cm. Con uno sbattitore elettrico monta le chiare d’uovo a neve durissima. Incorpora delicatamente 100 g di mandorle macinate e 70 g

di zucchero al velo. Distribuisci il ripieno sul fondo. Poni sul ripiano più basso del forno elettrico, o medio del forno a gas e cuocere per 25-30 minuti (forno elettrico: 190°C, ventilato: 180°C, a gas: 200°C).

5-ricette-cameo-per-la-felicitc_02-torta-margherita-senza-glutine-glassata-al-cioccolato**2. Torta Margherita senza glutine glassata al cioccolato**

Preparazione dell'impasto - Prepara la torta con 3 uova e 200 ml di panna come indicato sulla confezione di Torta Margherita Senza Glutine. Trita grossolanamente 100 g di mandorle e 100 g di pistacchi.
Aggiungi mandorle, pistacchi e la scorza di un limone nella ciotola dell'impasto e amalgama delicatamente.
Versa l'impasto in una tortiera (diametro 24 cm) con il solo fondo foderato con carta da forno.
Cuoci nella parte bassa del forno preriscaldato a 180°C per circa 40/45 minuti. Sforna la torta, lasciala riposare 10 minuti e toglila dallo stampo, quindi falla raffreddare completamente.

Preparazione della glassa - Scalda 125 ml di panna fino a quando comincia a bollire e togli dal fuoco. Con l'aiuto di un frullatore a immersione incorpora in sequenza 150 g di cioccolato fondente (senza glutine) tritato, 40 g di miele d’acacia e infine 20 g di burro.
Lascia raffreddare cinque minuti la glassa, quindi distribuiscila sulla torta in modo uniforme.
Distribuisci la frutta e qualche pistacchio sulla torta. Conserva la torta in frigorifero fino al momento di servirla. Conserva l'eventuale torta avanzata in frigorifero e consuma entro 48 ore.

5-ricette-cameo-per-la-felicitc_03-bonta-alle-mandorle**3. Bontà alle mandorle**

Prepara la panna cotta con il Preparato per Panna Cotta con guarnizione ai Frutti di bosco seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e aggiungendo: 200 ml di latte, 100 ml di latte di mandorle e 200 ml di panna. Poni in frigorifero per almeno 4 ore. Versa la panna cotta raffreddata in una terrina e mescolala con un cucchiaio. Distribuisci la salsa ai frutti di bosco alla base dei bicchierini, aggiungi la panna cotta. Decora infine con scaglie di mandorla, foglioline di menta e lamponi.

5-ricette-cameo-per-la-felicitc_04-charlotte-ai-lamponi-e-cioccolato-bianco**4. Charlotte ai lamponi e cioccolato bianco**

Preparazione dell'impasto - Versa nella terrina 300 g di miscela Base per Pan di Spagna e 3 uova. Lavora con lo sbattitore alla massima velocità per circa 3 minuti, fino ad ottenere un impasto liscio e spumoso. Versa 180 g di impasto in una teglia rettangolare (cm 28x24 circa) con il solo fondo foderato con carta forno e cospargi con 50 g di mandorle. Versa il restante impasto in una tortiera a cerchio apribile di diametro 20 cm con il fondo ricoperto con carta da forno.

Per prima cosa cuoci sul ripiano inferiore del forno per circa 20 minuti (elettrico: 175°C, ventilato: 165°C, e a gas ripiano medio: 175°C) la torta nello stampo rotondo. Per seconda cuoci la torta nella teglia rettangolare sul ripiano medio del forno per circa 9 minuti (elettrico: 175°C, ventilato: 165°C, e a gas: 175°C). Togli le torte dal forno e, dopo 10 minuti, sformale con l'aiuto di un coltello. Taglia via i bordi del dolce rettangolare (1 cm circa), e dividilo in tre strisce uguali (26x7 cm circa). Taglia la torta rotonda in due dischi.

Preparazione della ganache - Scalda 100 g di lamponi frullati, aggiungi 200 g di cioccolato bianco tritato, mescola bene per scioglierlo e incorporarlo, poi unisci altri 100 g di lamponi frullati.
Prepara la crema mescolando 200 g di mascarpone con 50 g di zucchero, 1 cucchiaio di miele, i semi di 1 bacca di vaniglia (serba la bacca) e aggiungi 150 g di panna montata.

Preparazione della bagna - Fai bollire100 ml d'acqua con la bacca di vaniglia serbata per qualche minuto, aggiungi 50 g di zucchero e 20 ml di limoncello. Lascia raffreddare.
Disponi le strisce di impasto sui bordi di uno stampo a cerchio apribile (diametro 22 cm) e quindi posiziona sul fondo un disco di impasto. Inzuppa con metà della bagna il disco di impasto, versa metà della crema al mascarpone livellala e sovrapponi la ganache ai lamponi. Posiziona il secondo disco di impasto, inzuppalo con la bagna rimasta e copri con il resto della crema. Poni la charlotte in freezer per almeno 3 ore. Sforma la charlotte ben fredda, decora con la panna montata (150 g) e lamponi (50 g). Conserva il prodotto pronto per il consumo in frigorifero.

5-ricette-cameo-per-la-felicitc_05-ciambellone-alle-carote-e-mandorle**5. Ciambellone alle carote e mandorle**
Preparazione dell'impasto - Pulisci 240 g di carote, grattugiale finemente e estrai il succo premendole attraverso un colino.
Versa nella terrina la miscela Base per pasta morbida, 3 uova, 150 g di burro e 50 ml di latte. Lavora con lo sbattitore alla massima velocità per circa 3 minuti, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Incorpora delicatamente 100 g di mandorle macinate finemente e le carote grattugiate.
Versa l'impasto in uno stampo a ciambella (diametro 24 cm), imburrato e infarinato.
Cuoci per 40-50 minuti circa nella parte inferiore (media per forno a gas) preriscaldato (elettrico e a gas: 165°C, ventilato: 165°C).
Preparazione della glassa - Stempera 150 g di zucchero al velo setacciato con 30 ml di succo delle carote (se risulta densa, aggiungi poca acqua). Distribuisci la glassa sul dolce raffreddato e lasciala asciugare a temperatura ambiente. Conserva il prodotto a temperatura ambiente.

www.cameo.it