

# Mini muffin con carote e nocciole

Tutti noi, qui, avremo sicuramente visto centinaia di volte il programma di Luca Montersino in tv, vero? E anche quel magico momento in cui lui - tutto pacifico - pronuncia la fatidica frase: "Mettiamo tutto in abbattitore". Quel magico momento in cui pensi che non ce la farai mai a diventare brava come lui, fosse anche solo per il fatto tu l'abbattitore non ce l'hai! :D

Beh, la notizia è che FINALMENTE ne ho uno! E non di quelli da laboratorio, enormi e grigi, ma uno bianco e fighissimo, che nella mia cucina fa un gran figurone. [Si chiama Fresco, è della Irinox](#) e la nostra convivenza dura ormai da un paio di settimane. Una convivenza destinata a diventare un grande amore.

In queste due settimane mi sono semplicemente chiesta: "Come ho fatto a sopravvivere senza, fino ad ora?"

Avere un abbattitore in casa significa, ad esempio, poter organizzare con largo anticipo ogni tipo di aperitivo o cena con le persone care, oppure preparare i pranzi e le cene di tutta la settimana nello stesso momento. Significa anche poter evitare lo stress di improvvisare un dolce quando qualcuno arriva a cena all'ultimo momento, perché il dolce sarà già pronto e basterà tirarlo fuori dal freezer.



Ma cosa fa, esattamente, un abbattitore? Principalmente tre cose:

- abbatte rapidamente la temperatura;
- surgela rapidamente;
- scongela in modo controllato.

Può anche cuocere, ma di questo parleremo più avanti.



Intanto vorrei provare a raccontarvi, con un esempio, come funziona con i dolci e quanto tempo può farci risparmiare. Ho sempre avuto, infatti, l'abitudine di conservare i miei mini muffin nel freezer, perché solitamente ne produco in quantità industriale e, alla fine, mica si possono mangiare muffin dal mattino alla sera (dai, non smentitemi pubblicamente)! Il problema è che, quando decido di scongelarli, la carta esterna - il pirottino - si impregna di acqua e spesso e volentieri si stacca, lasciando i muffin completamente "nudi". Questo, invece, non succede con l'abbattitore, perché non si forma mai il ghiaccio tipico del freezer. La carta, quindi, non si bagna e - come per magia - rimane perfettamente intatta e aderente al nostro dolcino. Vogliamo poi parlare della consistenza? Il muffin rimane morbido e davvero perfetto, proprio come appena fatto.

Ora vi lascio la ricetta e tutti i consigli per utilizzare al meglio l'[abbattitore](#).



### **Mini muffin con carote e nocciole**

400g di carote

180g di zucchero

3 uova

180ml di olio di semi

300g di farina

50g di nocciole

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 pizzico di sale

Per prima cosa sbucciate le carote, lavatele, grattugiatele e tenetele da parte.

In una ciotola mischiate le uova con lo zucchero, con l'aiuto di una frusta, fino ad ottenere una crema chiara. Aggiungete l'olio di semi, la farina, il lievito, le nocciole tritate e un pizzico di sale.

Unire l'impasto alle carote e mescolate.

Riempite dei pirottini da muffin e infornateli a 180°C per circa 10-15 minuti.

Tirateli fuori dal forno, metteteli sulla gratella dell'abbattitore preraffreddato e abbatteteli a + 3°C. Poi mangiate quelli che volete, ma quelli che vi avanzano surgelateli mettendoli in abbattitore con la funzione "surgelazione rapida" e poi trasferiteli nel freezer. Potete metterli tutti insieme in un unico contenitore o sacchettino perché tanto non si attaccheranno tra loro (sempre la solita magia! :)). Quando è il momento di tirarli fuori potete semplicemente utilizzare la funzione "scongelo controllato" oppure lasciarli scongelare all'aria. Vedrete che saranno buoni come appena fatti. Una spolverizzata di zucchero a velo e via!

---

## **Biscotti all'olio d'oliva con cioccolato e nocciole**

Una ricetta semplice per utilizzare l'olio d'oliva e rendere i biscotti leggeri e buonissimi!

Qualche giorno forse avrete visto sui social che ho preparato il catering per Cirio, sì, quello dell'olio.

Dell'evento vi parlerò la prossima settimana, ma dato dato che durante la serata tutti mi hanno chiesto la ricetta di questi **biscotti all'olio d'oliva con cioccolato e nocciole**... eccola qui :)

### **Ricetta biscotti all'olio d'oliva con cioccolato e nocciole**

100g di zucchero

100g di nocciole tritate grossolanamente

300g di farina

80g di Olio di Oliva Delicato

40g di cacao amaro

100g di gocce di cioccolato

16g di lievito

latte q.b. (anche latte di soia)

In una ciotola - o direttamente nell'impastatrice, se ce l'avete - mettete tutti gli ingredienti e mescolate fino ad amalgamare bene il tutto. Otterrete un composto sabbioso.

Ora è il momento di aggiungere poco latte (circa mezzo bicchiere) per rendere lavorabile l'impasto. Se utilizzate il latte di soia saranno dei perfetti biscotti vegani e anche la farina può essere sostituita con un [mix per dolci senza glutine tipo questo](#).

Stendete l'impasto e tagliatelo con le formine. Io normalmente utilizzo una forma quadrata perché trovo che siano più rustici.

Mettete i vostri biscotti su una placca ricoperta da carta forno ed infornate a 170° per circa 10-12 minuti (ovviamente la cottura dipenderà da quanto farete alti i biscotti quindi controllatela).

---

## Meringhe alla nocciola

Semplicissime meringhe alla nocciola, provatele e non ve ne pentirete!

Come sono andate le ferie? Siete tornati operativi?

Io non mi sono mossa da Milano, avevo un po' di lavoro arretrato da fare e mi sono concessa qualche giorno di relax facendo grandi passeggiate in centro e bevendo litri di cioccolata con gli amici. Una cosa un po' da anziani in effetti, ma assolutamente necessaria per iniziare l'anno con un minimo di energia :)



In queste vacanze mi è venuta una grande passione per le meringhe. Un po' perché mia nonna continuava a chiederle, un po' perché mi hanno regalato un essiccatore e le meringhe si possono fare senza nemmeno accendere il forno. Ero senza beccucci per la sac-a-poche, quindi probabilmente non saranno le più belle che abbiate mai visto, ma erano così buone che non potevo non postarle.



### **Ricetta meringhe alla nocciola**

Albumi 125g

Zucchero 250g

Nocciole 125g

Bacca di vaniglia 1/2

Montate l'albume a neve ferma con metà dello zucchero (125g). Aggiungete le nocciole tritate, mezza bacca di vaniglia e i rimanenti 125g di zucchero. Mescolate lentamente dal basso verso l'alto per non smontare gli albumi.

Mettete l'impasto nella sac a poche e fate le vostre meringhette sulla carta forno oppure direttamente nell'essiccatore, se ne avete uno.

Infornare a 100° per 3 ore circa. Controllate che dentro non siano umide e poi divoratele!

Se vi piacciono provate anche la [ricetta delle Meringhe al cioccolato!](#)

---

## Cioccolato con crema di nocciole

Buon anno a tutti! Come sono andate le vacanze?

Qui si è cucinato in maniera esagerata, soprattutto biscotti, ovviamente, e in qualche modo siamo anche riusciti a rilassarci un po' per ricaricare le batterie, in vista di un nuovo anno che speriamo sarà m-e-r--v-i-g-l-i-o-s-o!

Vi ricordate questa formina che avevo postato su [Instagram](#) e [Facebook](#)? Beh sono riuscita ad usarla per

Capodanno facendo uno di quei dolci che gridano “*calorieeeeeeee*”, ma non vi stupirà troppo sapere che è assolutamente buonissimo! Da fare immediatamente! L’ho chiamato Cioccolatone con crema di nocciole.



Ovviamente potete utilizzare uno stampo in silicone qualsiasi, non dovete averlo necessariamente bello come il mio :)



### **Ricetta Cioccolatone**

200g cioccolato fondente (100+100)

Crema di nocciole q.b.

Nocciole 150g

Per prima cosa sciogliete i primi 100 grammi di cioccolato a bagnomaria oppure nel microonde per un minuto a 800w. Quando è ancora bollente mettetelo nella vostra formina di silicone avendo cura di coprire tutta la superficie, compresi i bordi. Ovviamente se avete una formina più grossa della mia o più piccola regolatevi di conseguenza.

Mettete subito in congelatore.

Intanto tritate le nocciole e mischiatele alla crema di nocciole (potete mischiare anche diversi marchi di crema di nocciole volendo).

Quando il cioccolato è congelato tiratelo fuori e aggiungete la crema di nocciole, livellando bene la superficie e rimettete in congelatore.

Sciogliete l’ultima parte del cioccolato e versatela sulla crema di nocciole congelata. Livellate bene, fate attenzione ai bordi e rimettete in congelatore.

Appena il Cioccolatone è completamente rassodato passatelo in frigorifero. Lasciatelo lì e tiratelo fuori una mezz’ora prima di servirlo.

Finirà in un attimo :)

