

# 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!

---

## **Mini quiche con pasta brisèe all'olio extravergine di oliva**

Le quiche quasi sempre sono buonissime, ma anche molto caloriche. Come si può provare ad evitare tonnellate di burro e panna? Beh come prima cosa possiamo preparare una pasta brisèe con olio extravergine di oliva!

Coop mi ha invitata a provare l'[olio extravergine di oliva toscano IGP Fiorfiore](#) e mi sono lasciata ispirare dal suo sapore fruttato per creare queste mini quiche super facili.



## Ricetta quiche con verdure

### *Per la pasta brisee*

1kg di farina  
200ml di olio extravergine di oliva toscano IGP Fiorfiore  
20g di sale  
30g di zucchero  
200ml circa di acqua

### *Per il ripieno*

verdure a piacere (io ho utilizzato spinaci e borragine)  
200g ricotta fresca bio  
2 uova bio  
100g Parmigiano Reggiano Fiorfiore Coop

In un robot da cucina unite farina, olio, sale, zucchero e metà dell'acqua. Azionate il robot e iniziate ad impastare. Piano piano aggiungete l'acqua rimanente, se necessario.

Stendete l'impasto su di una spianatoia, tagliatelo a cerchio e mettetelo negli stampi imburrati. Volendo potete fare anche un'unica quiche grande.

Potete congelare l'impasto avanzato e utilizzarlo successivamente.

Cuocete spinaci e borragine in una pentola con poca acqua, giusto per farli ammorbidire. Scolate, condite a piacere, aggiungete 200g di ricotta fresca, due uova e Parmigiano Reggiano.

Riempite le mini quiche e infornate a 180°C per circa mezz'ora.

---

# Biscotti al Parmigiano Reggiano

L'altra sera avevo fame, non avevo niente in casa e in più aspettavo un'amica per l'aperitivo. Mi sembrava quindi una buona occasione per provare il [Parmigiano Reggiano Fiorfiore Coop](#) e vedere come sarebbero venuti questi sfiziosi biscottini che mi ero immaginata da tempo. Con le dosi che descrivo sotto ne sono venuti tantissimi, ma non temete, potete facilmente conservarli in una scatola di latta e mangiarli con calma. Ammetto che i miei sono durati meno di tre giorni, ma si possono sicuramente conservare qualche giorno in più.

Una buona idea è quella di preparare la frolla al parmigiano e congelarla, per averla sempre a disposizione quando vi capita di avere gente ospite per l'aperitivo!



## **Ricetta biscotti al Parmigiano Reggiano**

500g di farina 00

100g di fecola di patate

375g di burro

4 tuorli

100g di Parmigiano Reggiano Fiorfiore

100g di zucchero

15g di sale

Lavorate il burro a temperatura ambiente con le uova, il sale, lo zucchero e il Parmigiano Reggiano Fiorfiore. Incorporate la farina e la fecola, amalgamando gli ingredienti.

Coprite l'impasto con della pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigo per un paio d'ore.

Stendetelo su un piano di lavoro, aiutandovi con un mattarello. Ritagliate le forme, posizionatele sulla carta da forno e infornate a 180°C per circa 10-12 minuti. Quando i bordi doreranno i vostri biscotti saranno pronti. Sfornate, lasciate raffreddare su una gratella e divorateli!



---

# Crema pasticcera all'arancia

Una volta in spiaggia avevo fatto un test su uno di quei femminili che si leggono solo in spiaggia e anche con un certo imbarazzo. Il titolo era: “sei una donna torta o una donna crema?”. Rispondendo ad improbabili domande è venuto fuori che sono una *donna-crema*. Ci ho riso un po', ma in effetti mi sono accorta che il test aveva ragione perché tra una fetta di torta e un cucchiaino di crema non ho alcun dubbio: vince sempre la crema!

Per questa ricetta ho utilizzato il “[latte fresco Alta Qualità di Montagna Fiorfiore](#)”, un latte proveniente da piccoli allevamenti situati nelle montagne del Trentino e sui monti Lessini. Io ho pensato di preparare quello che mi riesce meglio: una crema pasticcera profumata di arancia. Provatela perché è straordinaria!



## Crema pasticcera all'arancia

800ml di latte fresco Alta Qualità di Montagna Fiorfiore  
200ml di panna fresca  
5 tuorli di uova bio  
300g di zucchero  
60g di amido di riso  
1/2 bacca di vaniglia  
1 arancia biologica

Un una pentola antiaderente versate il latte e la panna. In una ciotola montate lo zucchero con le uova e unitelo al composto di latte e panna. Aggiungete l'amido, i semi della bacca di vaniglia e una parte del baccello. Con un pelapatate prelevate la buccia dell'arancia ed immergetela nel composto. Accendete la fiamma e mescolate fin quando non inizierà a sobbollire.

Con una schiumarola eliminate la buccia dell'arancia e la bacca di vaniglia.

Versate la crema nelle ciotole monoporzionamento (o in una ciotola grande) e copritele con della pellicola trasparente in modo che non si formi una pellicina.



