

Voglia di...

IDEA PER
OGNI GIORNO

Deliziosi fichi antipasto o dessert

Adesso è il momento: sono maturi al punto giusto. Provateli in versione salata, con il formaggio. Oppure esaltate la loro dolcezza preparando creme e torte irresistibili

SFOGLIATA RUSTICA AL GORGONZOLA

- facile
- preparazione 20'
- cottura 40'
- 280 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

→ una confezione di pasta sfoglia
fresca stesa → 3 fichi verdi → 3 fichi
neri → 150 g di gorgonzola → 2 dl di
panna → 2 uova → un mazzetto di
prezzemolo → un cucchiaino di
pangrattato → sale

1 Srotolate la pasta sfoglia, stendetela in uno stampo da crostata di 22 cm di diametro e bucherellate il fondo con una forchetta; ripiegate i bordi verso l'interno e, perché assumano una forma ondulata, pizzicate la pasta con le dita. Mettete lo stampo in freezer per 5 minuti.

2 Eliminate la crosta al gorgonzola, mettetelo nel mixer con la panna, le uova, una manciata di foglie di prezzemolo e una presa di sale; azionate l'apparecchio finché avrete una crema.

3 Cospargete il fondo della torta con il pangrattato e versatevi la crema di gorgonzola preparata. Lavate i fichi, asciugateli, tagliate ciascuno a fette verticali e disponeteli nello stampo. Cuocete la sfogliata in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti; lasciatela intiepidire prima di servire.

BUONA
TIEPIDA

prendi nota

DELICATO MA SEDUCENTE

✘ Sul mercato trovate fichi verdi e neri. I primi hanno buccia spessa, polpa soda e compatta e sono facili da affettare. Le varietà nere hanno buccia sottile, polpa morbida e dolce. Sono particolarmente adatti per confetture, torte e crostate.

✘ Quando sono maturi emanano un profumo avvolgente e dall'estremità inferiore emettono una goccia zuccherina. Si conservano in frigo, su un vassoio, per non più di 2 giorni.

✘ Chi segue un regime dietetico non deve rinunciare ai fichi: pur essendo ricchi di zuccheri (circa 12%) apportano solo 47 calorie per 100 g e contengono una buona quantità di vitamine e sali minerali.

Voglia di...



FORMAGGELLE AL CARAMELLO

- facile
- preparazione 10'
- cottura 35'
- 370 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

→ 4 grossi fichi maturi e sodi
 → un cucchiaino di aceto balsamico → un bicchiere di vino Moscato → 50 g di zucchero → 4 formaggelle semistagionate di circa 100 g ciascuna o 4 tomini

1 Lavate i fichi molto delicatamente, asciugateli tamponandoli con carta assorbente da cucina e metteteli su un vassoio.

2 Versate in una casseruola un dl di acqua, unite lo zucchero, l'aceto balsamico e il Moscato. Mettete il recipiente su fuoco basso e fate sciogliere lo zucchero

mescolando in continuazione con un cucchiaino di legno. Quando lo sciroppo inizia a bollire abbassate ulteriormente la fiamma, immergetevi delicatamente i fichi e cuoceteli per 5 minuti.

3 Togliete la casseruola dal fuoco, lasciate intiepidire i fichi nello sciroppo, poi sollevateli con un mestolo forato, sgocciolateli e teneteli da parte.

4 Rimettete sul fuoco la casseruola con lo sciroppo e, a fiamma bassa e mescolando spesso, fate restringere il liquido finché sarà ridotto a 2 terzi e leggermente caramellato.

5 Disponete le formaggelle su 4 piatti individuali, sistemate al centro di ciascuna un fico e irrorate tutto con lo sciroppo caramellato. Servite come antipasto o secondo leggero.

COPPETTE DI ZABAIONE CON FICHI VERDI

- facile
- preparazione 5'
- cottura 10'
- 210 cal/porzione

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

→ 8 fichi verdi maturi e sodi → 6 tuorli
 → 150 g di zucchero → 2,5 dl di Marsala secco → zucchero a velo

1 Riunite i tuorli con lo zucchero in una casseruola e lavorate con le fruste elettriche fino a ottenere una crema gonfia e chiara. Poi, incorporate il Marsala poco per volta, sempre mescolando con una frusta.

2 Mettete la casseruola a bagnomaria su fuoco medio e, sempre mescolando con la frusta, cuocete lo zabaione finché si sarà addensato e gonfiato. Fatelo intiepidire mescolando spesso. Intanto sbucciate 6 fichi e tagliateli a pezzetti, uniteli allo zabaione, mescolate e dividetelo in 6 tazzine da forno

3 Sbucciate e affettate i fichi rimasti e sistemati a ventaglio sullo zabaione. Cospargete con lo zucchero a velo e trasferite le tazzine sotto il grill del forno a gratinare qualche minuto. Servite subito.





TORTA ROVESCIATA DI FICHI

- media
- 🕒 preparazione 20'
- 🔥 cottura 55'
- 🍷 325 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 3 fichi verdi → 100 g di farina
- un uovo e un tuorlo → un cucchiaino di noci tritate → 5-6 semi di finocchio
- 190 g di zucchero → 80 g di burro → mezzo limone non trattato → mezzo cucchiaino di lievito in polvere per dolci → un pizzico di sale

1 Distribuite 150 g di zucchero in uno stampo di 18 cm di diametro, unite mezzo dl di acqua e cuocete a fuo-

co basso fino ad avere un caramello appena dorato. Togliete lo stampo dal fuoco e disponete sul fondo i fichi divisi a metà, con la parte tagliata verso il basso.

2 Lavorate il burro in una ciotola con lo zucchero rimasto finché è cremoso; incorporate l'uovo e il tuorlo, quindi unite le noci, la farina, il lievito, i semi di finocchio pestati, il sale e la scorza del limone grattugiata.

3 Distribuite l'impasto nello stampo sopra i fichi e stendetelo con il dorso di un cucchiaino. Cuocete la torta in forno a 160° per 50 minuti. Togliete lo stampo dal forno, rovesciatelo su un piatto e toglietelo; lasciate raffreddare la torta e, se vi piace, servite con panna montata. **CM**

NOVITÀ IN CUCINA

Piccolo e utile

Sbucciare fichi maturi non è sempre facile. Per farlo in fretta e bene usate un coltellino a lama corta e ricurva come questo: è lungo 7 cm e ha l'impugnatura ergonomica. (Tescoma 4,70 euro).



Buoni come freschi

Fuori stagione, potete preparare ugualmente le ricette che vi proponiamo. Al posto dei fichi freschi, potete usare questi essiccati. Sono particolarmente morbidi, si possono tagliare facilmente e sono dolci al punto giusto. Sunsweet confezione da 250 g, 3 euro.



Per un velo lucente

Potete spennellare la torta rovesciata ormai fredda, con confettura di fichi. Fiorafrutta Rigoni di Asiago solo con zuccheri della frutta, 330 g, 4 euro.



salva tempo

ASTUZIE PER CONSERVARE

✳ I fichi sono frutti deperibili anche se cotti. Se vi avanza un po' di sfogliata, avvolgetela con pellicola e tenetela a temperatura ambiente per non più di un giorno. I fichi caramellati possono essere preparati il giorno prima. Lo zabaione resiste un paio d'ore in frigo, poi si "smonta". La torta rovesciata rimasta va avvolta in carta da forno e consumata in 48 ore.