



BRUSCHETTA FICHI E RICOTTA LIGHT

Posted on 2 Luglio 2024 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

- 4 Fette di Pane Pugliese
- Gr 50 Ricotta Vaccina
- 4 Cucchiaini di miele
- Gr 20 Mandorle o Noci
- 4 Fichi grandi

Procedimento

PREPARAZIONE

- Tagliare il pane a fette
- Tostare velocemente il pane in padella antiaderente
- Lasciare freddare il pane per qualche istante
- Spalmare la ricotta sul pane
- Lavare e tagliare a fette i fichi
- Posare i fichi affettati sul pane



- Tritare la frutta secca
- Coprire il pane con granella di frutta secca
- Condire con miele
- Servire e gustare



BRUSCHETTA FICHI E RICOTTA LIGHT

Bruschetta fichi, ricotta e miele light, è la versione dolce di una preparazione a base di pane, la classica bruschetta con pomodorini e olio accompagna a vari ingredienti salati.

La bruschetta salata è un antipasto tipico della tradizione culinaria del sud Italia, questa versione dolce è una rivisitazione perfetta per l'estate da gustare a merenda a colazione oppure come portata per un brunch estivo a bordo piscina.

ORIGINI

Le origini della bruschetta provengono dal mondo contadino, nasce come piatto povero con l'intento di recuperare il pane raffermo, tostato e condito con ingredienti semplici come olio d'oliva, aglio e pomodoro. Oggi, la bruschetta, è considerata una portata d'entrata che stuzzica l'appetito.

Il termine "bruschetta" deriva dal verbo latino "bruscare", che significa "abbrustolire". Questo nome richiama proprio la caratteristica preparazione del pane, che viene tostato sulla brace o sulla griglia.

VARIANTI

Nel corso del tempo la bruschetta ha subito diverse modifiche, arricchita da nuovi ingredienti è stata declinata in innumerevoli varianti salate e dolci. Oltre alla classica bruschetta con aglio e pomodoro, oggi possiamo gustare infinite versioni con verdure grigliate, formaggi, salumi e persino pesce. Oppure tutte le varianti con frutta, formaggio e miele, perfette da colazione a merenda.

LA MIA VERSIONE DOLCE

Bruschetta fichi e ricotta light la mia versione dolce, non è solo una merenda light sana e gustosa. Nasce dall'esigenza di creare qualcosa di sfizioso e dolce non solo per gli adulti che vogliono stare leggeri ma anche per soddisfare i palati esigenti dei più piccoli. Ecco una ricetta light sana e molto molto gustosa...fossi in voi l'assaggerei!

Oggi la bruschetta è presente nei menu dei ristoranti in Italia e all'estero, ma viene spesso preparata a casa soprattutto durante pranzi e cene informali. Infatti è simbolo di convivialità e d'estate. Come tutte le preparazioni semplici ha un gusto intenso che la rende un piatto amato da tutti, grandi e piccini.

La bruschetta salata o dolce che sia, è più di una ricetta. E' un'esperienza sensoriale che ci riporta alle nostre radici e ci fa apprezzare la bellezza della cucina italiana e ci fa sempre sentire a casa in qualunque angolo del mondo.

Leggi anche : [PIZZA BIANCA CON FICHI E PROSCIUTTO LIGHT](#)

Grazie per la lettura,
vi aspetto in ogni stagione con nuove e Gustosissime Ricette Light

Buona Estate e Buona tavola a voi!