



QUARESIMALI BISCOTTI LIGHT

Posted on 2 Aprile 2023 by B.B



Note

DOSI 6 / 8 PERSONE

Ingredienti

250 GR FARINA MANDORLE
100 GR FARINA 00
1 CUCCHIAINO LIEVITO DOLCI
SCORZA 1 ARANCIA BIO ITALIA
1/2 BACCA DI VANIGLIA
200 GR MIELE ITALIA
100 GR RICOTTA
100 ML ACQUA
100 ML LATTE VACCINO

Procedimento

RICETTA



BISCOTTI

1. In una ciotola unire le farine e il lievito setacciati con semi di vaniglia e scorza di arancia grattugiata
2. In un'altra ciotola unire tutti i liquidi con la ricotta, miele e mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto liquido senza grumi
3. Poco alla volta uniamo le farine e mescoliamo con la frusta fino ad ottenere un impasto coloso se lo desideriamo più lavorabile aggiungiamo altra farina
4. Su una placca da forno ricoperta di almeno 3 strati di carta forno, ancora meglio se sotto mettiamo un tappetino in silicone per dolci.
Posizioniamo pezzetti dell'impasto che sarà più o meno bagnato e formiamo delle palline su cui posizioniamo 1 mandorla
5. Cospargiamo di zucchero a velo e mettiamo a cuocere in forno statico 200° per 5 / 7 massimo 10 minuti saranno cotti quando inizieranno a dorare. Regolatevi in base al vostro forno e in base a quanto avete tenuto l'impasto bagnato, ossia più farina uguale maggiore tempo di cottura.
6. Sforzare e gustare quando si sono raffreddati.

Sono ottimi con il the anche freddo con foglioline di menta oppure con il più classico caffè.
Comunque li mangiate saranno squisiti.



QUARESIMALI BISCOTTI LIGHT : TRADIZIONE SALENTINA!

I Quaresimali biscotti light sono dolcetti tipici e si preparano nel periodo della Quaresima. Esistono svariate versioni di questi biscottini, innumerevoli varianti vengono preparate lungo tutto lo stivale da Nord a Sud, di ogni forma e colore. Ogni regione vanta un biscottino quaresimale di eccellenza. Ogni zona ha la sua ricetta e c'è ne per tutti i gusti: morbidi ,duri, tipo cantucci, a forma di rombo, rotondi o bombati, glassati o con le mandorle... insomma un'infinità ma tutti strabuoni davvero!

Sono biscotti semplici e poveri che provengono sicuramente dalla cultura contadina oppure da qualche convento, in ogni caso sono figli di un'epoca lontana dove non si buttava via nulla e si rispettavano i precetti e le liturgie, ecco che questi biscotti arrivano a sopperire la mancanza di dolce in un periodo di penitenza probabilmente per andare incontro ai più piccini.

La mia versione light, per cui con qualche ritocco qua e là, della ricetta che preparava la mia nonna nel periodo della Quaresima da cui il nome Quaresimali.

Grazie della visita, vi aspetto con nuove gustose Ricette Light.

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!

Leggi anche : [Torta all'acqua Light](#)