



ZEPPOLE SAN GIUSEPPE LIGHT SENZA BURRO

Posted on 13 Marzo 2024 by B.B



Note

DOSI PER 6 – 8 ZEPPOLE

Ingredienti

PASTA CHOUX

Segui il link della ricetta alla voce **PREPARAZIONE**

CREMA PASTICCERA

Segui il link della ricetta alla voce **PREPARAZIONE**

Cosa mi serve

SAC A POCHE E BOCCHETTA GRANDE A STELLA

Procedimento

[PASTA CHOUX LIGHT](#)

[CREMA PASTICCERA LIGHT](#)

Seguire i Link per il procedimento delle due preparazioni



ZEPPOLE – FORMA

- Una volta pronta la pasta choux mettiamola in una sac a poche
- Montiamo una bocchetta grande a stella
- Mettiamo l'impasto a riposo in frigo per 30 minuti



ZEPPOLE SAN GIUSEPPE LIGHT SENZA BURRO : AL FORNO!

Le Zeppole San Giuseppe light senza burro sono la versione rivisitata delle celebri zeppole napoletane che si preparano proprio per la festa di S. Giuseppe il 19 Marzo che coincide con la festa del Papà. Questi dolci a base di pasta Choux sono fritti e contengono burro e una dose generosa di uova

La mia versione è Light perchè le zeppole non contengono burro e sono cotte al forno, approfondiremo più avanti la ricetta.

ZEPPOLE STORIA E ORIGINE

Pare che le origini di questi dolci risalgano addirittura all'antica Roma. I romani intorno al 17 marzo erano soliti dedicare festeggiamenti alle divinità del vino e del grano. Queste feste erano conosciute come le celebrazioni della Libreralia, omaggiavano così le divinità di Bacco e Sileno. In questa occasione venivano preparate frittelle cotte nello strutto bollente.

Una leggenda, invece, collega le zeppole alla fuga in Egitto della Sacra Famiglia. Si narra che San Giuseppe, per sfamare Maria e Gesù, si improvvisò friggitore vendendo frittelle per le strade. In suo onore, il 19 marzo, giorno dedicato al Santo, le zeppole divennero un dolce tipico.

Facendo un balzo avanti nel tempo si scopre che la prima ricetta delle zeppole risale al 1837 e si deve a Ippolito Cavalcanti, Duca di Buonvicino, gastronomo napoletano. Questi incluse in un suo trattato di cucina la prima ricetta ufficiale, di questi dolci meravigliosi, in lingua napoletana

LA MIA RICETTA LIGHT

Ai giorni nostri dove prestiamo sempre più attenzione alla leggerezza a tavola, la cucina leggera e ipocalorica trova spazio anche nelle ricette della tradizione e sempre più spesso molte ricette che richiederebbero la frittura, vengono preparate con cotture alternative e leggere come il forno o la friggitrice ad aria. metodi di cottura che escludono l'utilizzo di qualsiasi grasso come olio strutto o burro.

Nella mia versione non uso il burro che sostituisco con 25 gr di olio evo e cuocio le zeppole in forno o friggitrice ad aria, ho inoltre ridotto la quantità di uova e la crema pasticcera e diplomatica sono state preparate rispettivamente senza zucchero e senza panna.

Immagino che per i puristi tutto ciò sia a dir poco blafemo, visto che non solo la vera zeppola deve essere frita, ma sarebbe corretto friggerla solo nello strutto, come da tradizione. Ma per fortuna cuocere al forno non è ancora reato...

Ci vediamo in cucina!

Grazie per la vostra lettura, Vi aspetto con nuove ricette Gustosamente Light

Buona tavola e buon Gusto a voi!

Leggi anche : [Crema Pasticcera Light](#)

[_Pasta Choux light senza burro](#)