

Contenuti

[Introduzione](#)
[La mia passione per la cucina](#)
[La Promessa](#)
[I Benefici](#)
[Le Difficoltà e gli ostacoli](#)
[Le Testimonianze](#)
[La mia Storia](#)
[I falsi Miti](#)
[La Pasta Frolla](#)
[Storia e definizione](#)
[Dosi impasto classico](#)
[La preparazione](#)
[La cottura](#)
[Frolla gettata](#)
[Frolla gettata](#)
[Pasta frolla senza burro](#)
[Pasta frolla senza uova](#)
[Pasta frolla senza burro e uova](#)
[Pasta frolla integrale senza burro](#)
[Pasta frolla all'olio di oliva](#)
[Pasta frolla all'olio d'oliva \(prima versione\)](#)
[Pasta frolla all'olio d'oliva \(seconda versione\)](#)
[Pasta frolla all'olio extravergine di oliva \(gluten free\)](#)
[Pasta frolla vegana](#)
[Pasta frolla vegana \(prima versione\)](#)
[Pasta frolla vegana \(seconda versione\)](#)
[Pasta frolla vegana al cacao](#)
[Pasta frolla ovis mollis](#)
[Pasta frolla ovis mollis \(tuorli sodi\)](#)
[Pasta frolla ovis mollis al cacao](#)
[Pasta frolla al cacao](#)
[Pasta frolla con albumi \(idee per riciclare\)](#)
[Pasta frolla con Philadelphia](#)
[Pasta frolla con yogurt](#)
[Pasta frolla alla ricotta](#)
[Pasta frolla alle nocciole](#)
[Pasta frolla alle nocciole \(prima versione\)](#)
[Pasta frolla alle nocciole \(seconda versione\)](#)
[Pasta frolla alle noci](#)
[Pasta frolla al pistacchio](#)
[Pasta frolla allo zenzero](#)
[Pasta frolla alle mandorle](#)
[Pasta frolla alle mandorle e cacao](#)
[Pasta frolla alla cannella](#)
[Pasta frolla speziata](#)
[Pasta frolla al limocello](#)
[Pasta frolla al marsala](#)
[Pasta frolla al liquore](#)
[Pasta frolla al caffè](#)
[Pasta frolla al cocco](#)
[Pasta frolla alle carote](#)
[Pasta frolla all'arancia](#)
[Pasta frolla al limone](#)
[Pasta frolla all'amaretto](#)
[Pasta frolla all'amaretto \(prima versione\)](#)

[Pasta frolla per celiaci](#)
[Pasta frolla per celiaci \(prima versione\)](#)
[Pasta frolla per celiaci \(seconda versione\)](#)
[Pasta frolla alla farina di castagne](#)
[Pasta frolla alla farina di castagne \(prima versione\)](#)
[Pasta frolla alla farina di castagne \(seconda versione\) ideale per celiaci](#)
[Pasta frolla alla rustica](#)
[Pasta frolla integrale all'agave](#)
[Pasta frolla con semola di grano duro](#)
[Pasta frolla Siciliana](#)
[Pasta frolla della "Nonna Rina"](#)
[Pasta frolla per Strudel](#)
[Frolla al microonde](#)
[Le aromatizzate](#)
[Pasta frolla con fruttosio](#)
[Pasta frolla di farina integrale e patate lesse](#)
[Crostate classiche](#)
[Le classiche](#)
[Crostatina alla Nutella](#)
[Sbriciolata alla Nutella](#)
[Crostatina alla marmellata](#)
[Crostatina alla marmellata \(prima versione\)](#)
[Crostatina alla marmellata \(seconda versione\)](#)
[Crostatina alla marmellata e frutta secca](#)
[Torta della nonna](#)
[Torta della nonna \(prima versione\)](#)
[Torta della nonna \(seconda versione\)](#)
[Torta della nonna \(terza versione\)](#)
[Torta della nonna alla Nutella](#)
[Torta della nonna con crema al cioccolato](#)
[La pastiera](#)
[Strudel](#)
[Strudel di mele](#)
[Strudel alle prugne](#)
[Strudel di albicocche e pinoli](#)
[Strudel di pere e cioccolato](#)
[Strudel di ricotta e.....](#)
[Strudel con crema e mandorle](#)
[Strudel alle pesche](#)
[Strudel alle castagne](#)
[Consigli e farce](#)
[La crema classica](#)
[Lemon curd](#)
[Crema pasticciera veloce](#)
[Crema pasticciera vegan](#)
[Crema pasticciera con panna](#)
[Crema pasticciera senza uova](#)
[Ganache](#)
[Crema pasticciera al cioccolato](#)
[Crema al cioccolato](#)
[Gelatina fatta in casa per dolci di frutta](#)
[Pan di Spagna \(prima versione\)](#)
[Pan di Spagna \(seconda versione\)](#)
[Latte evaporato](#)
[Caramello](#)
[Ringraziamenti](#)
[L'autrice](#)
[Chiara](#)

Introduzione

LA MIA PASSIONE PER LA CUCINA



Chi sono? Beh non è semplice descrivere la propria vita in poche parole...
Prima di tutto mi chiamo Chiara, sono moglie e mamma di due bellissime bambine.

Ho una **grandissima passione che è la Cucina**, passione che nasce inizialmente da bambina come semplice curiosità nell'osservare mia nonna mentre preparava il pane fatto in casa o una golosa torta per me e mio fratello.

Ricordo con nostalgia il profumo di ragù che mi svegliava ogni domenica mattina, i pomeriggi

passati ad impastare il pane o a fare biscotti.

Poi con il passare del tempo ho iniziato a cucinare anch'io, a seguire le indicazioni di mia nonna, ma non sempre tutto riusciva bene... quante volte il pane non lievitava o la torta non aveva un buon sapore...!

Un giorno finalmente dopo tante prove, il mio primo e vero successo: con me c'era il mio adorato nonno Nello e così tra un uovo e l'altro, un po' di farina caduta per terra, tra un misto di stupore e contentezza, mi accorsi che i bigné stavano gonfiando in forno. Ero riuscita a preparare il mio primo vero dolce tutto da sola: il profiterole.

Cosa ho capito in quel giorno? Che con pazienza, perseveranza, buona volontà e tanta tanta passione anche quello che sembra impossibile si può avverare.

Da quel giorno sono passati ormai tanti anni... adesso guardando le mie bambine aiutarmi in cucina, vedendo la gioia nei loro occhi quando sforno un dolce nuovo o gustano un bel piatto di pasta in forno, provo tanta serenità e mi sembra ancora di sentire il calore, i profumi della mia infanzia.

E così una mattina ho pensato: perché non rendere partecipi gli altri di questa mia passione, perché non permettere a chiunque di poter realizzare un dolce sano, genuino per i propri figli, perché non provare quella gioia e non ritrovare quella complicità, quel senso di serenità che si prova realizzando qualcosa con le proprie mani?

E così è nata l'idea di creare una [pagina facebook](#) dove poter scrivere le ricette che con il passare del tempo ho raccolto nel mio adorato librettino, *dove poter aiutare chi come me ha questa passione*, ma ha poco tempo per provare le ricette.

E dopo la pagina è arrivato il [mio sito](#) dove potete trovare in maniera più semplice tutte le mie ricette, vedere i miei video o consultare i miei “Sapevi che”.

E così eccomi qua ... Chiara, una donna, una mamma come tante altre con la passione sfrenata per la cucina.

Un abbraccio grande grande,

Chiara

LA PROMESSA

Quante volte avresti voluto fare una torta sana e genuina per i tuoi bimbi o per stupire la persona che ami con una cenetta romantica ma hai rinunciato per paura o per la convinzione di non essere capace?

Beh, leggi questo mio ebook e vedrai che anche tu potrai sentirti dire:

-“che buono, ma come hai fatto?”- oppure - “ ma sei bravissima!”-.

Nelle prossime pagine troverai alcuni suggerimenti, trucchi e qualche mia ricetta semplice semplice per avvicinarti e innamorarti di questo mondo per me così appassionante, ma spesso confuso e lontano dalla realtà di tutti i giorni.

I BENEFICI

Adesso, dopo tante prove (e anche qualche insuccesso) sono arrivata al punto di essere in grado di organizzare pranzi e cene di qualsiasi tipo, genere e difficoltà completamente da sola utilizzando la mia cucina. Pensa che, ormai da qualche tempo, il giorno di Natale siamo in trenta e tutti a casa mia!

Ti posso assicurare che, se mi seguirai passo per passo, armata di santa pazienza e di fiducia in te stessa, potrai anche tu arrivare a fare la stessa cosa. Se hai qualche perplessità o domanda ricordati che non sei da sola e che quando vorrai mi potrai contattare sulla mia pagina Facebook “[Chiara con gusto](#)” o inviare una e-mail a chiaracongusto@gmail.com.

LE DIFFICOLTA ' E GLI OSTACOLI

Molto spesso ci si trova di fronte a ricette difficili, con ingredienti strani, non elencati in maniera chiara e corretta. A volte si fa riferimento addirittura ad impasti base dando per scontato che tutti li conoscano. In passato, quando ho iniziato a muovere i primi passi in cucina, vedendo mia nonna che cucinava tutto con facilità, ero convinta che per fare un' ottima torta bastasse seguire la ricetta e via...ma purtroppo le cose non stanno veramente così: torte bruciate, sformati che non si gonfiavano ed io sempre più scoraggiata. Ho comprato tanti libri e riviste, ma non sempre tutto era spiegato in maniera chiara; così con il passare del tempo ho iniziato a partecipare a dei corsi, a fare tanti tentativi e prove e piano piano ho acquistato fiducia in me stessa; ma per fare tutto ciò ho impiegato tempo e anche soldi, perché purtroppo di cibo se ne butta via tanto. L'idea di scrivere questo ebook è nata grazie al suggerimento di una mia amica, che tempo fa mi ha chiesto perché non mettevo al servizio di altri le mie conoscenze e la mia esperienza in cucina, proprio per permettere anche a coloro che non hanno né tempo né soldi da sprecare di poter cucinare con semplicità e tranquillità nella propria cucina.

LE TESTIMONIANZE

Ho quindi iniziato ad aiutare alcune mie amiche a preparare le torte in occasione dei compleanni dei loro figli o anche solo per avere il gusto di fare una crostata con le proprie mani, scoprendo così che preparare una torta è una cosa che affascina anche i bambini e nelle giornate di pioggia le mie bambine e le loro amiche si mettono a preparare tantissimi biscotti (un modo di divertirsi imparando persino a cucinare).

LA MIA STORIA

Adesso mi piacerebbe parlarti un po' di me. Beh, la mia storia in cucina inizia quando ero piccola e tutte le domeniche mi svegliavo con il profumo di ragù o con il rumore del battuto che mia nonna preparava per il pranzo. Con il passare del tempo mi sono anche io avvicinata a questo mondo che è diventato una delle mie più grandi passioni. Purtroppo, un po' per la scuola e un po' per il fatto che i miei genitori non mi hanno appoggiato, ho potuto approfondire questo amore per la cucina solamente dopo il mio matrimonio e la cavia dei miei innumerevoli tentativi è stato mio marito Alberto, che con pazienza e amore ha sopportato tutti i miei esperimenti. Pensa che quando mi sento un po' giù di morale o sono un po' nervosa, mi metto a cucinare e così mi passa tutto e alla sera, quando mio marito torna a casa, valuta la mia giornata in base a ciò che ho cucinato.

I FALSI MITI

Non ti arrendere se all'inizio non tutte le ciambelle verranno con il buco, vedrai che con un po' di pazienza e con il passare del tempo anche tu potrai realizzare tutti i piatti che vorrai. Per questo ho pensato di creare una piccola guida ricca di consigli e piccoli segreti per imparare in modo semplice, pratico e veloce come si prepara la Pasta Frolla, uno dei pilastri della cucina italiana con cui realizzare crostate, biscotti e tanto altro. Con le mie istruzioni riuscirai a superare con successo anche i passaggi più difficili così anche tu potrai avere biscottini per l'ora del tè o golosissime torte per il pranzo della domenica e, magari, persino un vassoio di deliziosi pasticcini da regalare agli amici.

La Pasta Frolla

UN PO' DI STORIA

Una preparazione simile alla pasta frolla era già conosciuta attorno all'anno 1000 e durante il 18° secolo fu perfezionata per contenere le paste condite, come per esempio i timballi.

LA PASTA FROLLA E LE SUE VARIANTI

Ma che cos'è precisamente la pasta frolla?

È un impasto di farina e altri ingredienti, come il sale, lo zucchero, il burro, le uova, gli aromi, e in alcune varianti il lievito per dolci, lavorato fino ad assumere una consistenza piuttosto compatta che può variare a seconda della ricetta e della quantità di ingredienti che vengono utilizzati. Di frolle ne esistono diversi tipi e per diversi utilizzi; esiste addirittura la variante salata che viene comunemente chiamata Pasta Brisée. Abbiamo la pasta frolla per crostate, per biscotti, montata, senza burro, senza uova, senza uova e burro, con farina integrale, quella con i tuorli di uovo sodo, alle mandorle, aromatizzata all'arancia, al limone, e tante altre.

A questo punto mi sembra giusto analizzare gli ingredienti per preparare quella che è la pasta frolla **classica**:

- La farina: per questo tipo di impasto la farina ideale è quella comunemente detta 00 o farina debole, cioè una farina macinata più volte e perciò meno ricca di glutine e di conseguenza di più veloce lievitazione. Esiste un indicatore (W) che viene utilizzato per indicare la forza delle farine e cioè la loro capacità di lievitazione data dalla maggior presenza di glutine. Purtroppo il W non viene riportato nella farine comunemente dette “ad uso domestico”, ad ogni modo la farina 00 ha un indice di forza inferiore o uguale a 170W.

- Lo zucchero: normalmente viene utilizzato lo zucchero semolato, ma si possono utilizzare anche altri tipi di zuccheri con altrettanti ottimi risultati: per esempio se decidi di utilizzare lo zucchero a velo o super fino l'impasto risulterà più fine e delicato, adatto per la preparazione di biscotti. Se invece lo zucchero utilizzato è quello di canna la frolla risulterà essere più rustica e leggermente aromatizzata, perfetta per realizzare crostate dai gusti intensi.

- Il sale: se utilizzato in basse concentrazioni intensifica il dolce della frolla.

- Il burro: è quell'ingrediente che, grazie proprio ai grassi che contiene, dona alla frolla la friabilità che la caratterizza.

- Le uova: assumono in questo tipo di preparato una grande importanza, perché influiscono sulla sua consistenza. Se si utilizza solo il tuorlo la pasta sarà meno croccante e più friabile, se invece viene utilizzato anche l'albume la frolla risulterà più croccante. La quantità di uova necessaria è quella che permette la lavorazione della pasta e l'uovo è quell'ingrediente che apporta la maggior quantità di

acqua, necessaria per formare l'impasto della frolla.



Come avrai potuto capire questo magnifico impasto nasce quindi dall'unione di ingredienti semplici, ma che devono essere, proprio per questo motivo, di ottima qualità per non alterarne gusto e consistenza.

DOSI IMPASTO CLASSICO

Per poter preparare la pasta frolla non esiste una vera e propria ricetta a causa delle infinite combinazioni degli ingredienti. La ricetta che utilizzo io è quella che mi ha tramandato mia nonna Rina, e allora seguimi e anche tu potrai preparare in modo semplice e veloce questa ottima base per torte e biscotti. Con queste dosi potrai preparare circa 400 g di pasta frolla, tanta quanta ti serve per rivestire uno stampo per crostate da 26/28 cm di diametro.

Un discorso a parte va fatto con il lievito per dolci, perché in teoria nella pasta frolla il lievito non andrebbe, ma in realtà sono molte coloro che invece ne utilizzano 1\2 cucchiaino ed io sono una di quelle. Perché? Perché personalmente quando mangio una crostata mi piace sentire in bocca la consistenza della pasta e non solo il dolce della marmellata.

Ecco quindi le dosi :

250 gr di farina 00,
150 gr di burro,
1 pizzico di sale,
1 uovo intero,
2 tuorli,
100 gr di zucchero semolato,
la punta di un cucchiaino di lievito per dolci,
1 bustina di vanillina.

Prima di passare a descrivere la preparazione vorrei affrontare un argomento molto importante: la temperatura del burro.

Se ti è capitato di aver letto qualche altra ricetta di pasta frolla, ti sarai certamente accorta che viene riportata la dicitura “burro ammorbidito a temperatura ambiente”. Personalmente ritengo che sia un'indicazione sbagliata: il burro è quell'ingrediente che dà alla nostra frolla la friabilità e, se venisse introdotto eccessivamente morbido, il calore delle mani, durante la lavorazione, tenderebbe a scioglierlo ancora di più. Nella preparazione, anzi, tutto dovrebbe essere freddo, comprese le nostre mani per evitare che il burro si riscaldi troppo (non a caso si consiglia sempre di impastare con la punta delle dita).

LA PREPARAZIONE

Occorrente :

spianatoia,
mattarello,
farina,
carta da forno,
forbici,
tortiera.

Versa in una spianatoia la farina, lo zucchero e il burro tagliato a pezzetti (mi raccomando deve essere freddo e non a temperatura ambiente). Adesso con la punta delle dita lavora velocemente il composto in modo tale da creare tante briciole simili a quelle del pane. Raccogli l'impasto a fontana e metti al centro l'uovo, i 2 tuorli, il pizzico di sale, la punta di un cucchiaino di lievito per dolci e l'aroma che più ti piace; solitamente io utilizzo la vanillina o un po' di buccia di un'arancia grattugiata. (FIG. 1)

Lavora il composto con la punta delle dita fino a formare una palla. Avvolgila nella pellicola trasparente e mettila in frigo a riposare per circa una mezz'ora (FIG. 2). Passati i 30 minuti, prendi la tua palla di frolla, toglila la pellicola e posizionala nella spianatoia. Taglia due fogli di carta da forno abbastanza grandi e dopo aver infarinato un po' il foglio a contatto con la spianatoia, mettili sopra la tua pasta, spolverizzala con la farina e ricoprila con il secondo foglio. (FIG. 3 e 4)

Lo scopo di tutto ciò? È quello di evitare che la pasta si attacchi alla spianatoia o al mattarello: un trucco che permette di ottenere un'ottima sfoglia senza problemi di rottura della pasta. Per poter stendere la pasta nel miglior modo possibile, devi, utilizzando il mattarello, premere sopra il foglio di carta da forno dal basso verso l'alto e poi far fare alla pasta un giro di 90°, ripetendo l'operazione fino a che non arrivi ad ottenere una sfoglia un po' più grande della tortiera che hai deciso di utilizzare.

IDEA PRATICA: per essere sicura della misura, prima di posizionare la sfoglia dentro la tortiera, prova a collocare quest'ultima sopra il foglio. Nel caso in cui la sfoglia non risulti essere più grande, continua con il mattarello per spianare ancora un po' (FIG. 5).

Una volta che ti sarai assicurata della misura, arrotola la sfoglia con i fogli sul mattarello e posiziona il tutto sopra la tortiera, toglilo con delicatezza il foglio superiore e, aiutandoti con le dita, fai aderire bene la pasta alla tortiera, sia in alto che sul fondo. Il foglio di carta da forno che hai messo per primo consente di impedire al dolce di attaccarsi alla teglia. Questo metodo è molto comodo anche perché, facendo così, non hai bisogno di imburrare ed infarinare la tortiera. Adesso non ti resta che tagliare la pasta in eccesso, che potrai utilizzare per decorare la superficie della crostata, in maniera facile e veloce. Con l'aiuto del mattarello, passa ripetutamente sopra la pasta utilizzando come piano i lati della tortiera (FIG. 6 e 7).

Metti da parte la pasta che hai tolto e con una forchetta decora il bordo, imprimendo su di esso delle incisioni tutt'attorno, premendo leggermente. A questo punto non ti resta che decidere il ripieno della torta ed infornarla (FIG. 8 e 9).

LA COTTURA

Prima di infornare la crostata, vorrei però affrontare con te il tema relativo alla cottura della pasta frolla, perché anche questo influisce molto sulla gusto della torta. Occorre distinguere tra due metodi di cottura diversi: la cottura della pasta frolla ripiena e quella in bianco. Quest'ultimo tipo si utilizza quando le creme per farcire non sono adatte a sopportare alte temperature. Viene definita “in bianco” o “cieca” perché il guscio di pasta frolla deve essere cotto senza farcia. In questo caso, dopo aver steso la pasta sulla teglia, bucherella la superficie con una forchetta per evitare che durante la cottura nella pasta si formino delle antiestetiche bolle. A questo punto posiziona sopra la pasta cruda un foglio di carta da forno e ricoprilo con dei legumi secchi (tipo fagioli), per far sì che durante la cottura la pasta mantenga la forma. A dover di cronaca in commercio esistono delle sfere di ceramica appositamente realizzate per assolvere il compito dei legumi secchi. Mi raccomando, non buttare i legumi utilizzati, lascia che si freddino e riponili in un contenitore ermetico, pronti per essere utilizzati tutte le volte che vuoi. La cottura di questo tipo di preparazione varia a seconda poi della ricetta: in alcuni casi, come nella “crostata alla Nutella”, il guscio va cotto per 15 minuti a 170°, per poi, dopo essere farcita con la Nutella, continuare la cottura per altri 10 minuti circa; oppure, come nel caso della “crostata al tiramisù”, il guscio va cotto del tutto e quindi deve rimanere in forno per un po' più di tempo, ma questo sarà un argomento da affrontare nelle singole ricette. (FIG. 10 e 11). Nel caso di cottura della pasta frolla farcita invece, logicamente, la torta deve restare in forno tanto quanto risulti necessario per cuocere anche la farcia, anche in questo caso varia da ripieno e ripieno, comunque non meno di 25 minuti a 180°.

Come in tutti i dolci, anche per la pasta frolla vale lo stesso discorso: il forno deve essere sempre acceso in precedenza in modo tale che al momento della messa in forno, il dolce non subisca sbalzi termici. Logicamente in questo caso il forno dovrà essere acceso al momento dell'inizio della fase dell'assottigliamento della pasta. Per quanto riguarda la scelta dell'utilizzo tra il forno tradizionale o quello ventilato ci sono opinioni discordanti. Personalmente utilizzo, per i dolci che devono lievitare, il forno statico con la funzione sopra/sotto perché fa sì che il dolce cuocia uniformemente e non si secchi. Utilizzo invece il forno ventilato per cuocere le lasagne o più pietanze insieme come due teglie di biscotti. Con il passare degli anni ho però imparato che quando si parla di forno non esistono regole precise, quindi il mio consiglio è quello di provare, così imparerai a conoscere il tuo forno.

E con i ritagli di pasta che ti sono avanzati che fare?

Normalmente li utilizzo per decorare la crostata realizzando o le classiche strisce oppure, aiutandomi con degli stampini per biscotti, dei decori un po' particolari da posizionare sopra la crostata (FIG. 12 e 13).

A volte invece, quando la pasta rimasta è molta, realizzo delle piccole crostatine farcite con marmellata o Nutella. Questa volta, essendo piccole, vanno messe in forno già farcite viste le dimensioni e la velocità di cottura.



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4