

Chiacchiere di Carnevale al farro

Ricetta di Sandra Bianchi



A Carnevale... ogni dolce vale! Chiamatele chiacchiere, galani o crostoli, la regola numero uno è: golosità.

Il Carnevale è la festa goliardica per eccellenza. È il periodo migliore per fare uno **strappo alla regola** e concedersi dei golosi dolci. Con qualche accorgimento, poi, è sempre possibile rivisitare le ricette classiche in modo da renderle meno nocive per il nostro metabolismo. È il caso di queste [chiacchiere di Carnevale](#) in cui la scelta del cioccolato fondente, del miele e dell'olio extravergine di oliva per la frittura sono scelte leggermente più sane rispetto alla ricetta tradizionale ma che non penalizzano il gusto.

Difficoltà: normale

Costo: medio

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 3-4 persone)

250 g farina di farro (preferibilmente integrale)
40 g miele di acacia bio
15 ml olio extravergine di oliva
50-55 ml bevanda di riso
15 ml grappa
5 g cremor tartaro
1 uovo bio
1/4 di cucchiaino da caffè di bicarbonato
scorza di un'arancia non trattata
scorza di un limone non trattato
bacche di vaniglia q.b.
un pizzico piccolo di sale integrale
cioccolato fondente 85% fuso per decorare q.b.

Procedimento

1. Impastare tutti gli ingredienti insieme con una piccola impastatrice oppure a mano fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo e leggermente elastico.
2. Avvolgere l'impasto nella pellicola o in un sacchetto per alimenti e conservare in frigorifero almeno per alcune ore, meglio ancora per una notte.
3. Stendere l'impasto molto molto sottile e tagliare della forma desiderata, quindi friggere in abbondante olio extravergine di oliva.
4. Decorare con fili di cioccolato fondente 85% fuso e servire.

A piacere si possono realizzare anche chiacchiere al cacao sostituendo nell'impasto 25 g di farina con 25 g di cacao amaro in polvere e aggiungendo 15 g di miele. Procedere nello stesso identico modo e una volta cotte spolverare leggermente con zucchero a velo bio o fatto in casa frullando in un piccolo macina caffè elettrico zucchero di canna integrale e vaniglia in bacca.

Si possono accompagnare queste chiacchiere con una coppetta di cioccolato fondente 85% fuso in cui intingere le chiacchiere croccanti. Infine, si può abbondare con gli aromi per rendere le chiacchiere particolarmente gustose.

Si ringrazia Sandra Bianchi per la ricetta.