

The background of the cover is a light grey surface with several heart-shaped red velvet muffins. Some muffins are plain red velvet, while others are topped with a thick layer of white frosting. The text is centered on the page.

I ♥
MUFFINS

ILONA CHOVANCOVA

mini
COOK'IN BOX

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

BASI

| | |
|--------------------------------|----|
| ingredienti | 6 |
| trucchi & consigli..... | 8 |
| basi dolci | 10 |
| basi salate | 12 |
| glassatura & decorazione | 14 |

DOLCI

| | |
|--|----|
| rabarbaro e zenzero | 16 |
| albicocche e rosmarino | 18 |
| susine, noci & cannella | 20 |
| cuori di formaggio alla zucca | 22 |
| cuori di castagna | 24 |
| marmorizzati | 26 |
| florentin | 28 |
| papavero-limone | 30 |
| cocco-mango | 32 |
| pistacchio e fiori d'arancio..... | 34 |
| cuori di babà..... | 36 |
| arancia e miele..... | 38 |
| amarene | 40 |
| cacao e caramello al burro salato..... | 42 |
| red velvet..... | 44 |
| cioccolato bianco e codette | 46 |

SALATI

| | |
|---|----|
| fichi-formaggio di capra | 48 |
| cottage cheese con erbe aromatiche | 50 |
| melone-feta e basilico | 52 |
| pinoli-sesamo con crumble di parmigiano .. | 54 |
| barbabietola e cumino..... | 56 |
| cuori ai semi | 58 |
| tofu-matcha con crumble al pepe..... | 60 |
| cuori di foie gras all'aroma di pain d'épice .. | 62 |



INGREDIENTI

L'impasto per muffins è composto da ingredienti semplicissimi, ma che si prestano a molteplici variazioni, per sottili sfumature di sapori e consistenze.

FARINA

Farina di frumento + farina di castagne / mais / farro = muffins dal gusto leggero e delicato.

Farina di frumento + noci in polvere = muffins molto soffici (sostituite una parte di farina con noci, mandorle o nocciole passate al mixer).

Farina + fiocchi d'avena = muffins friabili.

Farina + crusca d'avena = muffins più compatti.

GRASSI

Utilizzate olio di oliva oppure olio di noci per avere un gusto leggermente più pronunciato. Provate la versione leggera: impasto con panna fresca (30% di materia grassa) per muffins leggerissimi da gustare velocemente (si seccano prima).

ZUCCHERO

Sostituite lo zucchero con cassonade, zucchero di canna o zucchero ricavato dalla melassa per un gusto pronunciato e una colorazione più scura. Provate anche il miele, che è un'ottima alternativa. Profumate lo zucchero con un po' di vaniglia, ma anche con erbe aromatiche: passatelo al mixer con rosmarino o menta.

UN PIZZICO DI SALE NEI MUFFINS DOLCI

Indispensabile! Il sale è un esaltatore del gusto naturale che fa spiccare il sapore dolce della preparazione.

VERDURE GRATTOGIATE NEI MUFFINS DOLCI

La carota grattugiata nei dolci non è una novità. Ma provate anche la zuccina, la zucca o la barbabietola (100-150 g, grattugiata finemente), per ottenere muffins morbidissimi. Otterrete anche colorazioni diverse.

SCORZE DI AGRUMI

Le scorze profumano a meraviglia qualsiasi base e sono un'alternativa alla vaniglia. Sono perfette con i muffins al naturale.

SEMI

Pinoli, semi di girasole, papavero, sesamo, lino... i semi danno un tocco croccante e aggiungono sapore.



GLASSATURA & DECORAZIONE

Ecco qualche idea per personalizzare i vostri cuori: un muffin con un semplice impasto base può essere farcito, glassato o decorato in mille modi.

INZUPPARE 12 CUORI

SCIROPPO

Mettete in una pentola 125 g di zucchero e 120 ml di liquido (succo d'arancia o altro succo + un po' d'acqua). Portate a ebollizione. Aggiungete gli ingredienti per aromatizzare lo sciroppo: spezie, erbe aromatiche, scorze di agrumi... Fate bollire su fuoco medio per circa 10 minuti fino a quando lo zucchero inizia a velare il cucchiaino. Lasciate raffreddare, quindi versate sui muffins ancora caldi e inzuppateli bene.

VARIANTE SENZA ZUCCHERO: LIGHT!

È possibile! Semplicemente mescolate il succo di un'arancia e quello di un limone. Irrorate i muffins.

FARCIRE E DECORARE 12 CUORI

LA PANNA MONTATA

Mettete nel freezer per 10 minuti una ciotola, le fruste e la panna. Versate nella ciotola 200 ml di panna e montatela fino a quando diventa cremosa e forma delle punte. Per ottenere una crema chantilly aggiungete alla fine 2 cucchiaini di zucchero a velo.

SPOLVERIZZARE

Tutto è possibile: zucchero a velo, cacao, zucchero colorato... i muffins a forma di cuore si trasformano!

GLASSARE 12 CUORI

GLASSA CLASSICA

Per ottenere una glassa dolce e delicata mescolate 150 g di zucchero, 1 cucchiaino di acqua molto calda e 3 cucchiaini di succo di limone.

CARAMELLO

Mettete in un pentolino 125 g di zucchero, 2 cucchiaini d'acqua e qualche goccia di succo di limone e cuocete a fuoco medio senza mescolare. Quando il caramello comincia a scurire, fermate la cottura mettendo il pentolino nell'acqua fredda.

CREMA AL FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE

Mescolate 200 g di formaggio fresco (tipo Philadelphia) con 30 g di zucchero a velo, fino a ottenere una crema liscia. Guarnite i muffins con la crema utilizzando una spatola o una tasca da pasticciere.



AMARENE

15 MINUTI DI PREPARAZIONE - 20-25 MINUTI DI COTTURA

PER 12 MUFFINS

BASE DOLCE 2

INGREDIENTI SECCHI

160 g di farina
130 g di zucchero
1 cucchiaino e ½
di lievito in polvere
1 pizzico di sale

INGREDIENTI UMIDI

2 uova
80 ml di panna fresca
intera (minimo 30%
di materia grassa)
50 ml di kirsch

RIPIENO

150 g di amarene
o di ciliegie (fresche
o congelate)

- 1-Preriscaldate il forno a 180°C.
- 2-Se necessario scongelate le amarene.
- 3-In una ciotola sbattete le uova e la panna. Aggiungete il kirsch e mescolate.
- 4-In una seconda ciotola mescolate la farina, lo zucchero e il sale. Aggiungete le amarene avvolgendole bene nel composto.
- 5-Versate gli ingredienti umidi su quelli secchi e mescolate rapidamente. Incorporate delicatamente il lievito.
- 6-Disponete gli stampi sulla placca del forno. Riempiteli con l'impasto fino a tre quarti (i muffins si gonfiano in cottura). Infornate subito e cuocete per 20-25 minuti.
- 7-Per servire, decorate i muffins con un po' di chantilly e un'amarena.



FICHI-FORMAGGIO DI CAPRA

15 MINUTI DI PREPARAZIONE - 20-25 MINUTI DI COTTURA

PER 12 MUFFINS

BASE SALATA I

160 g di farina
2 uova
50 g di gruyère
grattugiato
70 ml di olio di oliva
70 ml di latte
100 g di fichi freschi
60 g di formaggio
di capra
qualche rametto
di rosmarino
1 cucchiaino e ½
di lievito in polvere
sale, pepe

1-Preriscaldate il forno a 180°C.

2-Tagliate i fichi a pezzettini e il formaggio di capra a dadini.

3-In una ciotola sbattete le uova con l'olio e il latte. Aggiungete il gruyère grattugiato, la farina, il rosmarino, i fichi e il formaggio di capra. Salate, pepate e mescolate. Incorporate delicatamente il lievito.

4-Disponete gli stampi sulla placca del forno. Riempiteli con l'impasto fino a tre quarti (i muffins si gonfiano in cottura). Infornate subito e cuocete per circa 20-25 minuti. Se volete, decorate ogni muffin con una fettina di fico.





ISBN 978 88 96621950



9 788896 621950

7,90 € i.i.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it