

Biscotti alla soia con le gocce. A fagiolo!



Ci sono giornate decisamente sfigate, in cui l'unica cosa sensata da fare sarebbe tornarsene a letto a dormire, ed altre in cui la "signora bendata" vi strizza un attimo l'occholino, quel tanto che basta a rassicurarvi che non si è del tutto dimenticata di voi.

No tranquilli, NON ho vinto al SuperEnalotto, chè allora la nostra "signora" si sarebbe **S**bendata del tutto!

Però un pizzico di fortuna inaspettata è bastata a farmi gongolare per un pomeriggio intero e a ricordarmi che se solo mi fermassi un po' più spesso a prestare ascolto alle "piccole cose" forse tante giornate prenderebbero una piega diversa e migliore.

Qualche giorno fa, causa crema viso ormai al fondo del vasetto, mi sono decisa a fare un salto veloce in profumeria alla ricerca della mia inseparabile compagna, evitando accuratamente il rischio di eventuali campioncini pericolosi dall'erborista. Il tempo era al solito contato ma se mi sbrigavo ce l'avrei potuta fare. Sono così abituata ad andare sempre di fretta che dovessi rischiare di trovarmi sfasata a prendere tutto con più calma!!!

Caso vuole che davanti alla profumeria trovi una delle commesse, vestita di tutto punto, a distribuire buoni sconti del 20% sull'acquisto del prodotto preferito. Giusto giusto *a fagiolo!*

Certo nen era una vincita alla lotteria, ma 16 euro risparmiati son meglio di niente, no!?!?!?

E giusto giusto *a fagiolo* arrivano oggi anche i biscotti per la colazione, morbidi, profumati e...*col fagiolo nell'anima*...quello di soia!

Lanciata ormai negli esperimenti con le farine alternative, stavolta è toccato alla farina soia, con le sue interessanti proprietà.

Priva di glutine e quindi adatta all'alimentazione dei celiaci, la farina di soia presenta un indice glicemico più basso rispetto alla farina di grano (25 contro 85) risultando particolarmente indicata nella dieta dei diabetici; contiene una più alta percentuale di proteine, con una composizione in amminoacidi essenziali più completa rispetto agli altri legumi, è ricca di fibre, sali minerali e sostanze che aiutano a combattere i radicali liberi e a tenere sotto controllo il colesterolo, e risulta particolarmente digeribile. Quasi un *fagiolo magico* ^__^

E allora perchè non sfruttarla per qualcosa di buono ma anche sano e leggero nello stesso tempo?

La base è ancora una volta la stessa...questa!

Ma visto che nel mio caso "*repetita NON iuvat*", dopo la prima modifica, questa è stata la volta della seconda riedizione...*a fagiolo*!

Curiosi di scoprirla? Come on with me, hands-on...*mani in pasta*!



BISCOTTI ALLA SOIA CON LE GOCCE

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	15 minuti
Tempo passivo	-
Porzioni	5-6 persone

Ingredienti per circa 25 biscotti

- 135 gr di farina 00
- 75 gr di farina integrale
- 40 gr di farina di soia
- 40 gr di farina di nocciole
- 80 gr di zucchero di canna
- 85 gr di burro salato
- 50 gr di gocce di cioccolato

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di latte
- scorza grattugiata di arancia (o qualche gc di olio essenziale)
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- zucchero di canna per spolverare

Procedimento

1. Setacciare insieme la farina con il lievito, aggiungere, il burro morbido a pezzetti e “sabbicare” con le dita fino ad ottenere un composto granuloso.
2. Mescolarvi lo zucchero, la farina di nocciole, la scorza grattugiata d’arancia e le gocce di cioccolato.
3. Sbattere l’uovo con il latte e aggiungere agli ingredienti secchi, mescolando fino ad ottenere un impasto denso e granuloso.
4. Può essere necessario aggiungere ancora una goccia di latte, in quanto la farina di soia e quella integrale assorbono di più.
5. Con l’aiuto di due cucchiaini formare dei mucchietti di composto su una teglia rivestita di carta forno, spolverizzare con lo zucchero di canna e infornare a 200°C in forno ben caldo per circa 10-15 minuti o finché i biscotti saranno dorati in superficie.
6. Sforare, lasciar raffreddare nella teglia per un paio di minuti poi trasferire i biscotti su una gratella a raffreddare completamente.



Enjoy!

Prima di salutarvi vorrei ringraziare la dolce Elisa, alias Massaia Canterina, poichè con questa sbriciolata sono risultata tra i vincitori della sua raccolta “Mai

Dire Mais". GRAZIE tesoro, è stata una vera sorpresa ^__^

E per finire, da stasera sarò a casa della mammy per qualche giorno. Mi scuso quindi in anticipo se non riuscirò a passare nei vostri blog come al solito.

Vi abbraccio con affetto e vi auguro uno splendido week end.