OLIO CUORE

Ravioli di carnevale con farina integrale

Quando si parla di dolci di Carnevale le chiacchiere non possono mai mancare; ma dopo aver provato i nostri **ravioli di Carnevale con farina integrale** vedrai che anche loro saranno sulla bocca di tutti. Il ripieno di questi squisiti dolci è fatto di ricotta, miele millefiori e farina di mandorle, mentre la sfoglia è un mix originale di farina integrale, farina 00, vino bianco dolce, uova e vaniglia impreziosita da una spolverata di zucchero a velo o di cacao. Anche se sono **una vera esplosione di gusto**, i ravioli di Carnevale con farina integrale non sono una bomba calorica, anzi! Sono preparati senza burro e con ingredienti semplici e genuini, come **Olio Cuore**, che è anche ricco di acido linoleico un prezioso alleato **per mantenere normali livelli di colesterolo**. Un consiglio: usa **Olio Cuore per friggerli**, perché grazie al suo alto punto di fumo ti permette di avere una **cottura omogenea** e **sicura**. Buon Carnevale e buon appetito!

Ingredienti

Pasta all'olio

- 180 g farina integrale
- 100 g farina
- 1 uovo
- 60-65 g vino bianco dolce
- 60 g zucchero
- 6 g lievito per dolci
- 2 pizzichi **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- ½ stecca vaniglia
- 2 cucchiai **Olio di Mais Cuore**

Farcia

- 160 g ricotta asciutta
- 60 g miele millefiori
- 50 g farina di mandorle
- 1 limone
- qb albume per bagnare
- qb **Olio Cuore** per friggere
- decorazione:
- qb zucchero a velo
- qb cacao

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 35''**
- **Persone: 10**
- **Calorie: 241.90 Kcal**
- **Grassi: 10.1 g**

Preparazione

- Farcia: lavorare la ricotta con il miele, la raschiatura del limone e la farina di mandorle.

- Pasta all’olio: versare in una ciotola le farine, il lievito, il sale, lo zucchero e la raschiatura della vaniglia. Unire 2 cucchiai di **Olio Cuore**.

- Aggiungere l’uovo e impastare con il vino (all’occorrenza unire acqua).

- Stendere la pasta e ritagliare dei rettangoli di 12 x 11 cm. Bagnare i bordi della pasta con un poco di albume. Distribuire al centro dei rettangoli una porzione di farcia.

- Chiudere bene i ravioli facendo aderire la pasta.

- Versare l’**Olio Cuore** in una casseruola e portarlo alla temperatura di 180 °C. Le temperature superiori accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell’olio.

- Friggere i ravioli nell’olio e scolarli a doratura.

- Decorazione: disegnare su un cartoncino una mascherina di carnevale, ritagliarla e adagiarla su un raviolo. Spolverizzare con lo zucchero a velo, poi spostare delicatamente la mascherina. Decorare parte dei ravioli anche con il cacao.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico