

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 16: il brunch

Redazione · Wednesday, March 9th, 2022

L'altro ieri avevo il solito controllo dal nutrizionista.

Niente! Peso stabile non ho perso neanche un grammo!

Sono consapevole di non aver seguito gran che quello che mi ha detto l'ultima volta... e mentre cerco di inventarmi la solita scusa lui mi dice:

– tranquilla e' abbastanza normale.

– normale?

– **Si ad una certa età il metabolismo rallenta...**

Penso di non aver ascoltato gran che di quello che mi ha detto poi. Il mio cervello si era bloccato sulla "certa età". Ma questo è fuori?

Cioè, vengo qui, ti pago, non dimagrisco e mi dai pure della vecchia??

Ragazzi c'è qualcosa che non va!

E comunque non ho una "certa età"!

Sapete, mia nipote mi ha invitata domenica per un brunch. Credo che se mi considerasse di "una certa età" non mi parlerebbe di brunch. Mi direbbe zia vieni a pranzo che ti faccio due uova strapazzate... nooo? Non credete anche voi?



Di tradizione anglosassone, diffuso principalmente in Inghilterra e negli Stati Uniti, il Brunch ha preso piede anche in Italia nei locali alla moda delle più grandi città fino a diffondersi poi a macchia d'olio nel resto della penisola.

La parola brunch nasce dall'insieme di breakfast (colazione) e lunch (pranzo), è un pasto particolarmente abbondante che abbina prodotti sia dolci che salati e bevande sia calde che fredde come tè, caffè, succhi di frutta, uova, pancake, brioches, torte, salumi, frutta fresca etc...

Il rito del brunch è nato nell'Inghilterra dell'Ottocento quando si organizzavano grandi buffet nelle ville e nelle tenute dopo le battute di caccia.

Il termine è stato coniato nel 1895 dallo scrittore Guy Beringer che lo definì la colazione ideale della domenica mattina dopo gli stravizi del sabato notte.

Oggi pensiamo al brunch come un momento di relax accompagnato da buon cibo un momento da trascorrere in ottima compagnia.

Ma volete sapere cosa mi ha preparato mia nipote?

Caffè, spremuta di arance fresche, pancake, uova strapazzate, salumi, formaggi, salmone, French toast, frutta fresca e... prosecco! (Per lo zio però)

Cosa ho preparato io invece?

Ho scelto dei biscottini che sono un mix tra dolce e salato e che vanno contro ogni principio del mio nutrizionista. Così impara!

Biscotti sandwich al burro di arachidi

Per i biscotti

250g di farina 00

180g di zucchero

140g di burro a pezzi

100g di burro di arachidi

Vanillina una bustina

1 uovo

1 cucchiaino di lievito per dolci

Per la crema

200g di burro di arachidi

50g di panna fresca

150g di latte condensato

Fiocchi di sale

Impastate gli ingredienti dei biscotti e con l'impasto ottenuto formate 40 palline (che poi andrete a schiacciare formando dei dischetti). Disponetele su 2 teglie e cuocetele in forno per 12 minuti a 180 gradi.

Quando si saranno raffreddate farcite la metà dei biscotti con la crema che avete preparato con gli altri 3 ingredienti. Spolverizzate con cristalli di sale e coprite con un altro biscotto.

Provateli e **buon Sunday brunch** a tutti!



This entry was posted on Wednesday, March 9th, 2022 at 3:19 pm and is filed under [Legnano, Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.