

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## La dieta della zia, giorno 7: la toscana

Redazione · Thursday, July 15th, 2021

Inizio subito a dirvi che ho perso 3kg! Immaginatevi se non mi capitava nessuno a cena... quindi come vi avevo detto all'inizio, se le diete non funzionano. non è mai colpa nostra... **è sempre colpa degli altri!**

Domenica è tornata mia nipote dalla Toscana e...

-Zia, sei a casa? Passo a lasciarti un pensierino... **2 fiorentine da un kg e mezzo l'una!**

– Sono quelle buone! Quelle che prendo vicino a casa del mio ragazzo!

Tesoro! Ma io non metto in dubbio che siano ottime. E' che nella dieta la serata Fiorentina, salumi, formaggi e crostini toscani non me l'hanno inserita.

E poi nel giro di poche ore.

-Zia, so che la Clara ti ha portato le bistecche quando le fai?

-Zia, io vengo a mangiare la bistecca! Sai sono una buona forchetta e visto quello che scrivi non vorrei capitare nella serata gaspacio.

-Zia, sono tornata da Shanghai vengo anch'io perché ti devo raccontare un sacco di cose!

-Zia, vengo anch'io! Me lo avevi promesso perché l'ultima volta mi hai fatto i piselli che non mi piacciono.

Io mi chiedo come fanno? Come fanno ad organizzarsi?



Comunque ci sono cascata un'altra volta ed ora sono qui che penso a cosa raccontarvi sui benefici di questa cena, oltre al fatto che sicuramente **tutti i miei nipoti insieme mi mettono di buon umore** (e se volete provare posso dargli uno dei vostri indirizzi per le prossime volte)

Oltre a quello, boh forse mio marito che deve cuocere rigorosamente la bistecca sul camino di casa e inizia ad accenderlo verso le quattro del pomeriggio. A luglio è come essere nella sauna di una spa! Fa bene alla linea?

-Ma, zia? **I cantucci li fai vero?** Non puoi NON farli.

E se non posso non farli, accendo anche il forno così magari superiamo i quaranta gradi.

Prendete una **bellissima arancia di quelle con la buccia non trattata**, la più profumata che trovate.

Questo agrume è un concentrato di salute non solo dentro ma anche fuori, infatti la scorza dell'arancia contiene 136mg di vitamina C per 100 grammi contro i 50 della polpa. E' un frutto dal mix vitaminico eccezionale A,B1,B2 e C protegge il nostro sistema immunitario contrasta l'anemia e, grazie ai bioflavonoidi, rafforza ossa, denti, cartilagini, tendini e legamenti.

La scorza d'arancia contiene esperidina, un tipo di flavonoide dalle grandi proprietà per

metabolizzare i lipidi nel sangue e per ridurre il grasso, facilitando così la sua eliminazione. La quantità di esperidina contenuta nella scorza d'arancia è del 20% in più rispetto a quella della polpa. Contiene anche pectina, una fibra naturale che protegge da possibili problemi allo stomaco.

Ma torniamo alla scorza della nostra arancia, frullatela tutta con 170g di zucchero semolato. Dopo di che preparatevi:

1 uovo intero più 1 tuorlo

50g di burro

10g di vinsanto

Un pizzico di sale

280 g di farina

Mezzo cucchiaino di lievito per dolci

140 g di mandorle non pelate

Prendete la scorza frullata con lo zucchero e aggiungetevi l'uovo più il tuorlo frullate. Aggiungete ora burro e vinsanto e frullate di nuovo fino ad ottenere una spuma alla quale aggiungere farina lievito sale e impastate.

Mettete l'impasto ottenuto su una spianatoia e aggiungete le mandorle impastate e ricavate 2 filoncini. Posizionatevi su una teglia e spennellate con un uovo sbattuto. Infornate a 180 gradi per 25 minuti. Sfornare lasciare leggermente intiepidire e tagliare in obliquo ciascun filoncino a fette di circa 1 cm . Disporre le fette su una teglia e infornare di nuovo a 160 gradi per 20 minuti.

**Cantucci pronti!**

[Qui la pagina Cucinando\\_ma\\_non\\_sempre](#)

This entry was posted on Thursday, July 15th, 2021 at 10:29 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.