

Tortini ai fichi e pinoli, profumati al limone



Pensieri e pasticci 2013

Ogni tanto che bello volersi un pò di bene.....

Ultimamente mi sono trascurata troppo, anche se è stato per cause di forza maggiore.

...però da ieri, dopo una lunga chiacchierata con una cara amica, ho capito che devo cambiare registro: se non siamo noi i primi ad accettarci e ad impegnarci per essere migliori, come poi possiamo fare ad affrontare il quotidiano in maniera positiva, serena e propositiva?!

Tanto per incominciare devo cercare di mettercela tutta per rimettermi un pò a dieta e depurarmi un pò; il benessere fisico aiuta anche la mente, quindi via ad insalate, tisane e cibi freschi, poveri di grassi.

Ho iniziato ad andare a camminare con un'amica...abbiamo fissato due mattine a settimana (lei lavora e non le è possibile fare diversamente, ma è già un buon inizio...), i nostri primi itinerari sono stati delle strade in mezzo al verde e ai campi...oltre a sentirmi più tonica e leggera, ne giova anche l'umore: farsi anche una chiacchierata mentre le gambe vanno, comunque male non fa! E tenere la mente libera dai pensieri mentre si cammina...beh è una piacevole e sana distrazione.

Presto farò il cambio dell'armadio...tutti quei colori scuri ed invernali mi hanno stufato...beh, fa ancora freschino e piove in continuazione, ma c'è voglia di rinnovamento nell'aria!

Ieri poi per la prima volta in vita mia ho deciso di andare a fare una manicure seria...che bello farsi coccolare un pò e vedersi un pochetto più carina, anche solo grazie a uno smalto colorato.

E poi, cosa più importante voglio iniziare a percorrere un cammino mio interiore per cercare di dare una svolta positiva alla mia vita. Ancora non so come farò, quanto ci vorrà, ma voglio mettercela tutta per arrivare a raggiungere questo obiettivo.

Eliminare il superfluo, cercare di concentrarmi sull'essenziale e buttare alle spalle tutta la negatività, cercando il buono e il bello, il più possibile, in ciò e in

chi mi circonda.

Volere è potere!

Tanto per iniziare ecco una dolce coccola, leggera e solare...dei tortini pensati per allietare una colazione in famiglia del fine settimana.

Se ne volete mangiare uno a colazione, magari con una bella tazza di buon tè o latte, non dovrete assolutamente farvi venire i sensi di colpa, anzi, sicuramente vi daranno allegria!

Sono comunque poveri di grassi, ma ricchi di sapore e profumo...ottimi anche per una merenda o perchè no, anche da portare a qualche prossimo pic-nic, sempre che il tempo si sistemi, finalmente.....

Pensieri e pasticcini 2013



Ingredienti: (10-12 tortini)
3 uova freschissime (io uso sempre quelle biologiche)
150 gr zucchero di canna chiaro
50 gr olio di girasole
la buccia grattugiata di mezzo limone biologico non trattato,

se piccolo anche un limone intero

80 gr farina di farro [Molino Rossetto](#)

70 gr farina 00 [Molino Rossetto](#)

3-4 fichi secchi

una manciata di pinoli per la superficie

confettura [Fiordifrutta bio ai fichi Rigoni di Asiago](#)

1 cucchiaino di lievito per dolci

Preparazione:

Nella planetaria con la frusta piatta, sbattere le uova con lo zucchero per qualche minuto, ottenendo un composto morbido e spumoso. Aggiungere l'olio, la scorza di limone grattugiata e pian piano le farine precedentemente miscelate col lievito, sempre con la frusta in azione a velocità media.

Imburrare leggermente dei pirottini in silicone (io lo faccio sempre...ho la sensazione che comunque i dolci si stacchino meglio!) e versarci l'impasto riempiendoli a metà: aggiungere un cucchiaino abbondante di confettura insieme a qualche pezzettino di fico secco e versare ancora un pò di impasto sino a tre quarti dello stampino. Finire con qualche pinolo ed infornare, in forno già caldo a 180° ventilato per circa una ventina di minuti.



Per verificare la corretta cottura, come al solito consiglio la prova stecchino...infilate uno stuzzicadente al centro del dolcetto, se ne esce asciutto è pronto!)

Sfornateli e lasciateli raffreddare su una gratella...e poi sono pronti per essere gustati!



A breve troverete questa mia ricetta sul magazine on line [Donna In](#), nella sezione [cucina](#)!



Auguro un sereno fine settimana a tutti voi...a presto, vi aspetto!

Simona