



Calzone cu spanac, ricotta și roșii,

Frigărui de fructe cu fondue de ciocolată

Dificultate ușor

Țimp de preparare 10 min.

Țimp total 1h 30 min.

Mărime porție 2 porții

Ingrediente

- 40 g parmezan, tăiat cuburi (2 cm)

Aluatul

- unt, pentru uns
- 400 g făină de pâine, plus pentru tapetat castronul
- 250 g lapte
- 25 g drojdie proaspătă
sau 1 linguriță drojdie uscată (7 g)
- 10 g miere
- 1 linguriță sare de mare fină

Ciocolata fondue și umplutura de calzone

- 200 g ciocolată amăruie, bucăți mici sau fulgi
- 100 g ceapă, sferturi
- 30 g ulei de măsline
- 200 g roșii, sferturi
- 50 g vin alb
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 linguriță sare de mare fină

- 1 priză piper negru măcinat, plus după gust
- 50 g spanac tânăr, proaspăt
- 200 g ricotta proaspătă
- ½ linguriță praf de usturoi
- 2 ouă mijlocii (53-63 g)
- apă, pentru uns
- fructe proaspete (după preferință), bucăți, înfipite pe frigărui de lemn

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 7230 kJ / 1728 kcal

Proteine 52 g

Carbohidrați 213 g

Grăsimi 71 g

Preparare

1. Puneți în bol parmezanul și radeți 5 sec./viteza 10. Transferați într-un castronel și dați deoparte.

Aluatul

1. Ungeți un castron mare cu unt și tapetați cu făină. Dați deoparte.
2. Puneți în bol laptele, drojdia proaspătă sau uscată și mierea, apoi încălziți 1 min./37°C/viteza 2.
3. Adăugați făina și sarea, apoi frământați 2 min./aluat. Transferați în castronul uns cu unt și tapetat cu făină. Acoperiți cu folie alimentară și lăsați să crească la loc cald până își dublează volumul (aprox. 1 oră). Între timp, spălați și ștergeți bine bolul de mixare.

Ciocolata fondue și umplutura de calzone

1. Preîncălziți cuptorul la 250°C și tapetați o tavă mare de copt cu hârtie de copt.
2. Distribuți ciocolata în 2 borcane mici, închideți capacele acestora, apoi așezați-le în recipientul Varoma.
3. Puneți în bol ceapa, uleiul, roșiile, vinul alb, oregano, sarea și 1 priză de piper (sau după gust), apoi tocați 5 sec./viteza 7.
4. Poziționați recipientul Varoma, puneți capacul Varoma și gătiți 15 min./Varoma/viteza 1. Îndepărtați Varoma și dați deoparte, lăsând capacul pus.
5. Pudrați ușor cu făină o suprafață de lucru. Împărțiți aluatul crescut în 2 părți egale. Pe suprafața pudrată cu făină întindeți fiecare parte de aluat într-o formă de disc (aprox. Ø 25 cm). Așezați cele 2 discuri de aluat în tava pregătită și ungeți-le pe jumătate din suprafață cu sosul de roșii obținut.

Presărați pe aceeași jumătate spanacul, ricotta, piper după gust, ¼ linguriță praf de usturoi și parmezanul ras pus deoparte. Spargeți cu grijă câte 1 ou peste umplutura de pe cele 2 discuri de aluat, ungeți cu apă marginile acestora și pliați-le, lipind marginile. Apăsați cu degetele pentru a vă asigura că umplutura nu curge. Coaceți timp de 10 minute (250°C).

6. Serviți calzone ca fel principal, urmat de fondue de ciocolată cu fructe proaspete ca desert.

Obiecte utile

folie alimentară, cuptor, tavă și hârtie de copt, sucitor, pensulă de bucătărie, castron mare, borcane

Recomandări & Sfaturi utile

- Folosiți ouă reci de la frigider pentru ca acestea să nu se prelingă de pe aluat atunci când le spargeți peste umplutura de calzone.