

Riccardo Silvestrini

BISCOTTI ALLA CANNELLA SICULI (viscotta ri-sugna)

Ingredienti: 100 gr di granella di mandorle, 150 gr di zucchero, 1 uovo, 70 gr di farina 00, 2 cucchiaini di cannella in polvere, 50 gr di margarina.

Strumenti occorrenti: planetaria o una ciotola, una frusta, un lecca padelle, cucchiaio da gelato, pirottini di carta.

Fasi di preparazione: versare nella farina lo zucchero, le mandorle, la cannella, l'uovo e mescolare bene, aggiungere alla fine la margarina ammorbidita o resa liquida avendola scaldata nel microonde, impastare bene il composto.

Disporre i pirottini all'interno di una teglia, usare il cucchiaio da gelato come dosatore, un cucchiaio per pirottino, versare l'impasto che sarà piuttosto morbido.

Temperatura di cottura: infornare a 180 gradi per circa 10 minuti o comunque quando i biscotti saranno dorati.

Tempo di realizzazione: in totale occorrono circa 25 minuti.

Questi biscotti si realizzano per lo più nel periodo invernale specie in quello natalizio, è una ricetta siciliana ma non quella originale in quanto da mia nonna è stata modificata rendendola più "leggera" per l'assenza della sugna che sarebbe lo strutto un grasso animale, ed è anche senza lievito, questa ricetta è veramente semplice da eseguire ma il risultato è ottimo.

Con le dosi sopra elencate si realizzano circa dodici biscotti, solitamente con mia mamma raddoppiamo le dosi.

Questi biscotti sono da inzuppo nel latte ma anche soli sono buoni.

Fattori scientifici: la cannella che è una spezia, è un potente antiossidante naturale, stimola la circolazione e abbassa il colesterolo "cattivo", ed è digestiva. Il suo contenuto di zuccheri e grassi è piuttosto basso è più ricca di carboidrati.

Le mandorle sono ricche di fibre e di magnesio che aiuta in caso di stress e stanchezza e ha anche proprietà antinfiammatorie grazie agli acidi grassi “buoni” Omega 3.

