

# CANNOLI SICILIANI con scorza e ricotta autoprodotti, cottura in friggitrice ad aria





VIAGGI & ASSAGGI  
FELICI.BLOG



Ricotta di  
Soia







## Viaggi&AssaggiFelici.blog

*I Cannoli siciliani, sono un dolce tradizionale tipico della pasticceria siciliana! Si tratta di cialde fritte a forma di tubo appunto "Cannolo" a base di farina, strutto, aceto di vino, marsala e una piccola percentuale di cacao; farcite con crema di ricotta di pecora e gocce di cioccolato, infine decorati con zucchero a velo e granella di frutta secca : pistacchi, arancia candita che sono aggiunte sul ripieno che spunta dalla cialda! Come ogni preparazione della tradizione, esistono molte ricette e tante varianti regionali. Quella che vi regalo oggi è " la mia versione vegan" . Per un risultato che non ha nulla da invidiare !Vi occorrerà solo un pò di tempo e tutti i miei consigli passo passo, credetemi, parola di scout ☐*

Qui trovate il link per acquistare la friggitrice ad aria in

mio possesso, non ve ne pentirete ☺☺☺☺☺☺

*La mia versione LEGGERA, SANA e BILANCIATA*

- senza zucchero
- a ridotto contenuto di grassi
- ovviamente senza lattosio
- senza derivati animali
- proteici
- **non fritti!**

## **Ingredienti per 10 cannoli**

**Per la scorza dei cannoli :**

- 175 gr di farina ( io ho usato 125gr tra kamut + riso integrale + avena e 50 gr di semola integrale di grano duro italiano bio)
- 1 cucchiaino di [cacao amaro](#) in polvere bio crudo
- 50 gr di eritritolo a velo ( o altro dolcificante naturale o zucchero)
- 25 gr di [burro di soia](#) ( 1 cucchiaio abbondante )
- 100 gr di yogurt di soia al naturale
- 1/2 bicchierino di mirto ( ci andrebbe il marsala ma io in casa ho 3 bottiglie di mirto quindi lo uso :-)...  
Comunque usate un liquore dolce.
- un cucchiaio di aceto di vino bianco
- vaniglia (1/2 bustina oppure 1 cucchiaino di estratto)
- 1 pizzico di sale

**Per il ripieno dei cannoli**

- 325 g di [ricotta di soia](#)
- 100 gr di sciroppo di agave , o 150 gr di eritritolo o 150 gr di zucchero

- granello di mandorle oppure di pistacchi
- gocce di cioccolato fondente
- 200 gr di [panna veg montata fatta in casa](#)

Non ho messo frutta candita perchè a me ed ai miei commensali non piace, ma se desiderate potete aggiungere arancia candita, ciliegie candite.

## Strumenti:

[Tubi per cannoli](#) , [Decora Confezione Cannoli Siciliani](#),  
[Alluminio](#)

# Procedimento

## Crema di Ricotta

- Prima di tutto, realizzate la [ricotta di soia](#) la sera prima in modo che possa sgocciolare bene.
- Preparate la [panna](#)
- Trasferite la ricotta in una ciotola, aggiungete lo zucchero o dolcificante , frullate con un frullatore ad immersione, in modo da ottenere un composto cremoso e vellutato.
- Aggiungete la panna montata
- Aggiungete le gocce di cioccolato o cioccolato fondente a pezzetti. Girate e riponete in frigo per almeno 4 ore.

## Cialda per i Cannoli

- Lavorate con le fruste burro, la vaniglia, il sale e lo zucchero o dolcificante , fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungete yogurt , lavorate ancora con le fruste per amalgamare il tutto.
- Poi aggiungete le farine ed il cacao, ed infine aceto di vino e mirto o marsala, fino a raggiungere un impasto lavorabile e compatto.
- Sigillare con una pellicola l'impasto e lasciate

- riposare in frigo per almeno 1 ora.
- Trascorso il tempo indicato, dividete l'impasto in più parti e stendetelo sottilissimo con l'aiuto di una macchinetta della pasta o mattarello.
  - Dividete la sfoglia in quadrati di circa 12 x 12 cm o comunque la misura del quadrato deve essere grande come il cilindro di alluminio; non deve uscire fuori, altrimenti dopo cotto, avrete difficoltà a sfilarlo!
  - Se state usando dei cilindri più piccoli, naturalmente realizzerete dei quadrati più piccoli.
  - Posizionate al centro di ogni quadrato il cilindro in diagonale , spennellate con poco latte di soia , sigillate il cannolo
  - Realizzate in questo modo tutte le scorze dei vostri cannoli siciliani e ponetele in frigo per 1 ora.

## **Cottura delle scorze dei Cannoli**

*Frittura : Scaldare l'olio per friggere in un pentolino a bordi alti, friggete una cialda per volta. Basterà 1 minuto circa , girandola un paio di volte. Vedrete che salirà subito a galla riempiendosi di bolle. Scolate su carta assorbente ed eliminate subito il tubo!*

*Volendo si possono cuocere anche in forno a 180° fino a doratura.*

*Friggitrice ad aria : io li ho cotti così Ho "spruzzato" con [l'apposita oliera](#) ogni cialda con olio di di riso ( che io preferisco) oppure semi e cotto a 190° per 5 min.*

## **Assemblamento ingredienti**

- Quando le cialde sono pronte, riempite i cannoli con la ricotta a cui avrete aggiunto le gocce di cioccolato.
- Completate aggiungendo alle 2 estremità la granella di frutta secca, gocce di cioccolato, ed eventualmente l'arancia candita, ciliegie candite.

- Spolverate di eritritolo velo

*Ecco pronti i **Cannoli siciliani!** Che ne dite ?*

## **Conservazione**

*In frigorifero per 1 giorno se sono già farciti!*

*Il mio consiglio è di realizzare le cialde, lasciarle a temperatura ambiente e riempire con la ricotta solo prima di servire i vostri cannoli!*

*Una volta riempite, le cialde tendono ad ammorbidirsi!*

***Bisogna aggiungere un pó d' aceto bianco** all' impasto per far si che diventi croccantissimo e bolloso, infatti e' proprio l' aceto con la sua acidita' a scatenare tutte quelle bolle*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo !*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al :*

*mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici  
facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog*

*seguirmi*

*su*

*Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>*