

Le chiacchiere per un Carnevale Vegan

Il travestimento è pronto, gli scherzi anche, ma pensi che i dolci tradizionali non siano adatti a te: noi ti spieghiamo come preparare il tuo Carnevale Vegan, con le nostre chiacchiere.

La storia

Stiamo parlando di un dolce **diffuso nell'intero Paese**, anche se conosciuto con diversi nomi: da frappe a cenci, bugie, frappole, frittole, crostoli e molti altri ancora.

Gli storici trovano le origini delle chiacchiere nel periodo romano con i cosiddetti *fritillia*, a base di uova e farina e fritti nel grasso di maiale, che venivano preparati **durante i Saturnali**, e consumati anche durante la Quaresima. Si racconta che il dolce venisse servito alle persone che festeggiavano in strada in grandi quantità, essendo semplici e veloci da fare, ma soprattutto a base di ingredienti non costosi.

Un'altra **leggenda** ci porta **a Napoli dalla Regina Savoia**: in un classico pomeriggio di incontri, proprio lei stava chiacchierando amabilmente con i suoi ospiti; avendo fame ordinò al cuoco di corte, Raffaele Esposito, di preparare un dolce. Fu lui allora, ispirato dalla situazione, a **chiamare per primo chiacchiere** quelle che andò a servire a palazzo.

La ricetta

Comunque vogliate chiamarle, e qualsiasi sia la loro origine, le chiacchiere sono deliziose: vediamo allora come prepararle, rendendole **un dessert vegan**.

Gli **ingredienti**, per 4/6 persone, sono:

- 300 gr di [Semola Integrale Cappelli](#)
- 50 gr di maizena
- 120 ml di latte di soia
- 8 gr di lievito naturale
- scorza di 1 limone
- 50 ml di olio
- 60 gr di zucchero di canna
- 30 ml di succo di mela
- zucchero a velo

La **preparazione** è molto semplice:

1. Inizia unendo tutti gli ingredienti solidi, farina e maizena, zucchero, lievito e la scorza di

limone. In un secondo contenitore mescola gli ingredienti liquidi, olio, succo di mela e latte di soia.

2. A questo punto versa la parte liquida in quella solida e amalgama inizialmente con una spatola, poi con le mani: il risultato dovrà essere un impasto morbido e liscio. Metti la pallina di pasta a riposare in frigo, coperta, per circa 30 minuti.
3. Passato il periodo di riposo, stendi l'impasto col mattarello per ottenere una sfoglia sottile; poi taglia con una rotella dentata le forme che più preferisci.
4. Cuoci in forno statico a 180 gradi per circa 10 minuti: quando vedrai la superficie dei dolcetti dorarsi, puoi tirarle fuori.

Le tue chiacchiere sono pronte: spolvera con lo zucchero a velo, e se vuoi essere ancora più carnevalesca puoi decorarle con del cioccolato fuso.

Buon Carnevale vegan!

Nella preparazione abbiamo usato la **Semola Cappelli**, ottenuta esclusivamente per macinazione a pietra di grano duro "Senatore Cappelli" dalle nostre coltivazioni: conosciuta per la sua digeribilità e facile assimilazione. [La trovi sul nostro sito!](#)