

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Bugie ripiene: croccanti, dorate e golosissime!

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Liguria](#)

DOSI PER: [16 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le bugie ripiene sono dolci fritti croccanti fuori e con un cuore morbido dentro. Scopri la ricetta collaudata per bugie ripiene con [confettura](#) o [crema pasticcera](#).

INGREDIENTI PER DECORARE LE BUGIE RIPIENE

ZUCCHERO A VELO

COME FARE LE BUGIE RIPIENE

- 1 In una ciotola, unisci la farina, lo zucchero, il burro freddo a pezzetti e l'uovo. Mescola inizialmente con un cucchiaio, poi impasta a mano.





2 Aggiungi un pizzico di sale e il latte (la quantità può variare tra 20 e 25 g in base alla

dimensione dell'uovo).



- 3 Continua a impastare prima nella ciotola, poi su un piano da lavoro, fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Coprilo con pellicola e lascia riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.







4 Dopo il riposo, dividi l'impasto in pezzi e appiattisci leggermente ogni parte. Passa la sfoglia nella sfogliatrice al primo spessore, piegala su sé stessa e ripassala.





5 Continua a stendere la sfoglia fino ad arrivare al terzultimo spessore, in modo che sia

sottile ma non troppo.





- 6** Disponi piccole quantità di confettura su una sfoglia, come per preparare dei ravioli. Sovrapponi un'altra sfoglia e premi bene attorno al ripieno per eliminare l'aria.





7 Con una rotella dentellata, ritaglia i bordi ottenendo dei quadrati. Disponi le bugie su un vassoio infarinato.





8 Scalda abbondante olio in un tegame capiente e, quando è caldo, immergi poche bugie alla volta.



9 Cuocile fino a doratura, poi scolale su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Lasciale raffreddare e cospargile con zucchero a velo prima di servirle.





IL TRUCCO PER BUGIE RIPIENE PERFETTE? ECCO LA RICETTA!

Le **bugie ripiene** sono un dolce tipico del Carnevale, croccanti fuori e con un cuore goloso di confettura o crema. Si preparano con un **impasto semplice**, tirato sottile e farcito prima della frittura. Il risultato è un **dolce leggero e fragrante**, perfetto per ogni momento della giornata. Con questa ricetta potrai realizzare **bugie perfette**, dorate e dal ripieno cremoso!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Sfoglia sottile: Più sottile è la sfoglia, più croccanti saranno le bugie.

Ripieno ideale: Usa confettura densa per evitare che fuoriesca durante la frittura.

Riduzione dello spreco: Puoi riutilizzare i ritagli di pasta per creare piccole bugie semplici.

Varianti: Oltre alla confettura, prova crema pasticcera, Nutella o crema di pistacchio.

COME CONSERVARE LE BUGIE RIPIENE

Le bugie ripiene sono migliori se consumate in giornata. Se avanzano, conservale in un sacchetto per alimenti a temperatura ambiente per 2-3 giorni. Non è consigliata la congelazione.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Chiacchiere di Carnevale: leggere e croccanti, il dolce simbolo della festa.

Castagnole: soffici palline fritte e ricoperte di zucchero.

Frittelle di mele: dolci dorati e profumati.

Zeppole di San Giuseppe: golose e ripiene di crema pasticcera.

Krapfen ripieni: soffici bomboloni farciti con confettura o crema.

Bomboloni fritti: un'altra deliziosa alternativa frita.