

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Castagnole allo yogurt

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Le **castagnole allo yogurt** sono la soluzione perfetta per chi desidera un dolce di Carnevale goloso ma decisamente più leggero rispetto alla ricetta tradizionale. L'aggiunta dello yogurt nell'impasto permette infatti di eliminare il burro, garantendo una consistenza incredibilmente soffice e umida che si scioglie in bocca. Queste piccole delizie sono facilissime da realizzare e, non necessitando di riposo, sono pronte da friggere in pochissimi minuti.

Puoi arricchire il tuo vassoio delle feste accompagnandole con le classiche [castagnole](#) o con una versione croccante delle [frittelle di mele](#). Se cerchi altre idee originali, prova anche le [castagnole all'alchermes](#) oppure le golosissime [chiacchiere al cioccolato](#)

. Preparare le castagnole allo yogurt è un vero gioco da ragazzi: basta una ciotola, una frusta e tanta voglia di far festa con un dolce che piace proprio a tutti, grandi e piccini.

## INGREDIENTI

FARINA 00 250 gr

YOGURT BIANCO dolce o alla vaniglia -  
125 gr

UOVA 1

ZUCCHERO SEMOLATO 50 gr

SCORZA DI ARANCIA 1

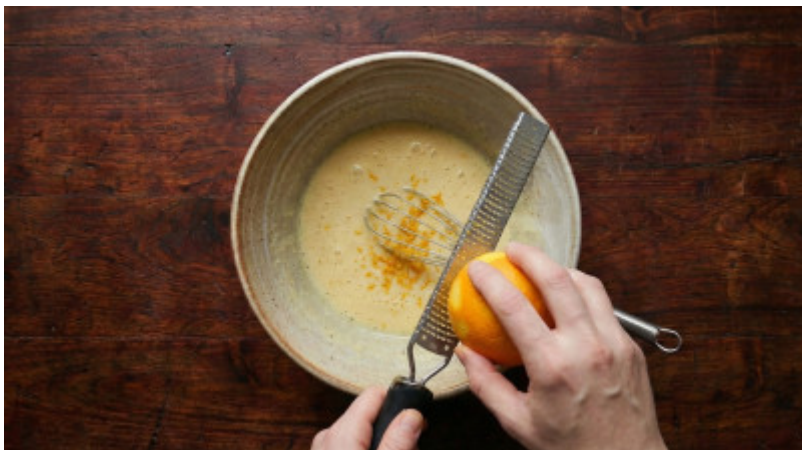
LIEVITO PER DOLCI 8 gr

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

ZUCCHERO A VELO

## PREPARAZIONE DELLE CASTAGNOLE ALLO YOGURT

- 1 Prendi una ciotola capiente e metti al suo interno l'uovo, lo zucchero e lo yogurt. Sbatti gli ingredienti con una frusta a mano finché non otterrai un composto omogeneo e leggermente spumoso. Grattugia la scorza dell'arancia direttamente nel composto e mescola bene per sprigionare tutti gli oli essenziali. Setaccia la farina insieme al lievito e incorpora le polveri al resto degli ingredienti. Mescola con cura: non spaventarti, l'impasto risulterà molto morbido e appiccicoso, quasi come una crema densa. È proprio questo il segreto della loro morbidezza!



2 Metti a scaldare abbondante olio di semi in una casseruola. Quando l'olio raggiunge la

temperatura ideale (circa 170°C), aiutati con due cucchiari per prelevare una piccola quantità di impasto. Forma delle palline grossolane e falle scivolare direttamente nell'olio caldo. Friggi poche castagnole alla volta. Vedrai che assumeranno forme irregolari e molto "rustiche" (un po' come i brutti ma buoni). Girale spesso finché non risulteranno uniformemente dorate. Scola le castagnole con una schiumarola e adagiale su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Mentre sono ancora calde, spolverizzale con abbondante zucchero a velo.





## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza una farina universale senza glutine specifica per dolci, avendo cura di aggiungere un cucchiaino extra di yogurt se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto.

Versione senza lattosio: sostituisci lo yogurt vaccino con uno yogurt di soia o di cocco naturale. Il sapore resterà delicato e la consistenza impeccabile.

Versione light: Per una variante ancora più leggera, puoi cuocere le castagnole allo yogurt in friggitrice ad aria a 180°C per circa 8-10 minuti, spruzzandole appena con un filo d'olio.

L'idea vegetariana/vegana: usa yogurt vegetale e sostituisci l'uovo con 50g di polpa di mela grattugiata finemente o una banana schiacciata.

L'idea WOW: passa le castagnole ancora calde in un mix di zucchero semolato e cannella, oppure servile con una ciotolina di miele fuso per intingerle. Trovi altre idee sfiziose [in questo link](#).

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: usa lo yogurt a temperatura ambiente. Se è troppo freddo di frigorifero, potrebbe rallentare l'azione del lievito proprio durante la frittura, impedendo alle castagnole di gonfiarsi a dovere.

Lo sfizio in più: grattugia finemente la scorza di un limone e di un'arancia nell'impasto. Gli oli essenziali degli agrumi potenziano il profumo dello yogurt creando un aroma irresistibile.

L'idea per i bambini: inserisci un piccolo pezzetto di cioccolato al centro di ogni pallina prima di friggerla: avranno una sorpresa al primo morso!

Idea antispreco: se hai dello yogurt che scade tra pochi giorni, questa ricetta è il modo perfetto per utilizzarlo ed evitare sprechi in cucina. Anche lo yogurt greco va benissimo, basta allungarlo con un cucchiaino di latte o acqua.

## CONSERVAZIONE

Le castagnole allo yogurt si conservano morbide per circa 2-3 giorni se riposte in un

contenitore ermetico. Se dovessero perdere leggermente fragranza, scaldale per qualche secondo nel microonde prima di consumarle.