

TORTE SALATE

Ciambellone salato 7 vasetti

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 45 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **ciambellone salato 7 vasetti** è il re dei rustici veloci, la soluzione ideale per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a qualcosa di genuino e fatto in casa. La sua particolarità, come suggerisce il nome, è l'utilizzo del vasetto dello yogurt come unica unità di misura, rendendo la bilancia un lontano ricordo. Questo lo rende perfetto anche da preparare insieme ai più piccoli o durante le vacanze, quando non si ha tutta l'attrezzatura a disposizione.

Per rendere il tuo buffet ancora più ricco, potresti accompagnarlo a dei gustosi [fiori di zucca al forno gratinati](#) o servirlo insieme a una colorata [crostata salata](#). Se cerchi altre idee veloci senza pesare gli ingredienti, non perderti la nostra versione dei [bicchierini di yogurt greco](#)

o lasciati ispirare da questa raccolta di [torte salate svuotafrigo](#). La base del ciambellone salato 7 vasetti è neutra e morbidissima, il che lo rende perfetto per accogliere qualsiasi tipo di farcitura, dai classici cubetti di prosciutto e formaggio alle verdure di stagione, garantendo sempre un risultato vellutato che si scioglie in bocca.

INGREDIENTI PER IL CIAMBELLONE

SALATO 7 VASETTI

YOGURT BIANCO NATURALE 1 vasetto - 125 gr

FARINA 00 3 vasetti - 375 gr

OLIO DI SEMI 1 vasetto - 125 gr

LATTE INTERO 1 vasetto - 125 gr

UOVA GRANDI 3

LIEVITO IN POLVERE Istantaneo PER

TORTE SALATE 1 bustina

SALE 1 pizzico

PEPE NERO

PROSCIUTTO COTTO A DADINI mezzo vasetto - 70 gr

PROVOLA mezzo vasetto - 70 gr

POMODORINI mezzo vasetto - 70 gr

OLIVE VERDI DENOCCIOLATE mezzo vasetto - 70 gr

PREPARAZIONE DEL CIAMBELLONE SALATO 7 VASETTI

- 1 In una ciotola capiente, rompi le uova e mescolale velocemente con lo yogurt, l'olio di semi e il latte utilizzando una frusta a mano fino a ottenere un mix omogeneo. Aggiungi gradualmente i tre vasetti di farina e il lievito istantaneo setacciati. Mescola bene con energia fino a quando il tuo composto non risulterà perfettamente liscio e senza grumi.



2 Ora dai fondo al tuo frigorifero! Prendi i salumi, i formaggi o le verdure che hai scelto, tagliali a cubetti piccoli e tuffali nell'impasto. Aggiungi un pizzico di sale e una grattata di pepe nero, poi amalgama il tutto con una spatola. Prendi il tuo stampo a ciambella, imburralo con cura e passaci un velo di farina eliminando l'eccesso. Versa l'impasto al suo interno, livellandolo bene.





- 3** Cuoci in forno statico già caldo a 180°C per circa 40-45 minuti. Prima di sfornare, fai sempre la prova stecchino: se esce asciutto, la tua ciambella è pronta! Lasciala intiepidire leggermente prima di toglierla dallo stampo.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci i vasetti di farina 00 con un mix di farina di riso e fecola di patate, oppure utilizza un preparato universale per pane senza glutine certificato.

Versione senza lattosio: utilizza uno yogurt di soia naturale e sostituisci il parmigiano con un formaggio stagionato oltre i 30 mesi o con del lievito alimentare in scaglie.

Versione light: riduci il vasetto di olio a mezzo, compensando con un po' di latte scremato o acqua, e prediligi una farcitura di tacchino al forno e zucchine grigliate.

L'idea vegetariana/vegana: per la versione vegetariana usa cubetti di feta e olive taggiasche. Per quella vegana, sostituisci anche le uova con un mix di acqua e semi di lino tritati.

L'idea WOW: aggiungi un vasetto di pesto di pistacchi nell'impasto e farcisci con mortadella a cubetti: il contrasto cromatico e di sapore sarà straordinario.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non lavorare troppo l'impasto dopo aver aggiunto la farina. Mescola giusto il tempo di eliminare i grumi; in questo modo il tuo ciambellone salato 7 vasetti rimarrà soffice e non diventerà gommoso in cottura.

Lo sfizio in più: spennella la superficie con un tuorlo d'uovo e cospargi con semi di sesamo, papavero o girasole prima di infornare. Daranno una nota croccante e un aspetto professionale.

L'idea per i bambini: taglia il ciambellone a fette e usa delle formine per biscotti per creare dei "panini" a forma di animaletto.

Idea antispreco: questa ricetta è la "svuota-frigo" per eccellenza. Puoi utilizzare quei piccoli avanzi di formaggi duri, salumi o verdure cotte che giacciono in frigorifero. Anche quel vasetto di yogurt vicino alla scadenza troverà qui la sua perfetta collocazione.