DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Fagottini di sfoglia banana e nocciole

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **fagottini di sfoglia banana e nocciole** sono la risposta più rapida e confortante per chi cerca un dessert espresso nei giorni feriali, senza dover passare ore a impastare o sporcare troppe ciotole. Questa preparazione si basa sulla magica trasformazione che avviene in forno: la pasta sfoglia diventa dorata, friabile e leggera, mentre all'interno le rondelle di banana matura si sciolgono dolcemente, fondendosi con il profumo tostato della crema di nocciole.

Se hai già amato la velocità delle nostre sfogliatine di mela croccanti o la golosità della treccia di sfoglia veloce alla Nutella, questa ricetta a tre ingredienti

entrerà immediatamente nel tuo ricettario dei dolci dell'ultimo minuto. Rispetto alla cottura in padella dei fagottini dolci express o alla monoporzione al microonde di una torta di mele in tazza, questi scrigni dorati regalano una doratura uniforme e un profumo di burro e frutta caramellata che ricorda da vicino i profumi dei muffin alle mele. Sono magnifici da gustare fumanti, magari accompagnati da una soffice nuvola di chantilly o gustati in purezza sul divano per chiudere la giornata con una coccola calda e genuina.

Ingredienti per i fagottini di sfoglia banana e nocciole

PASTA SFOGLIA rotolo rettangolare - 1

BANANE 2

CREMA DI NOCCIOLE 5 cucchiai da tavola

Preparazione dei fagottini di sfoglia banana e nocciole

1. Srotola la pasta sfoglia sul tuo piano di lavoro, lasciandola appoggiata sulla sua carta forno in dotazione. Taglia il rettangolo di pasta in 8 quadrati di uguale misura, aiutandoti con un coltello o una rotella. Sbuccia le banane e tagliale a rondelle regolari, non troppo sottili, direttamente sul tuo tagliere.

2. Spalma un generoso cucchiaino di crema di nocciole esattamente al centro di ogni quadrato di sfoglia. Adagia 2 o 3 rondelle di banana proprio sopra il letto di crema di nocciole che hai appena creato. Prendi i quattro angoli di ogni quadrato e portali verso il centro, unendoli. Pizzica bene i bordi di giuntura con le dita per sigillarli: in questo modo eviterai che il delizioso ripieno fuoriesca in cottura.

3 Sposta i fagottini (mantenendoli sulla carta forno) sulla teglia. Inforna in forno ventilato già caldo a 200°C per circa 15 minuti. Appena vedi che la superficie è bella gonfia edorata, sforna i tuoi dolcetti. Lasciali intiepidire giusto un paio di minuti (attento a nonscottarti con la crema!) e gusta il tuo meritato e caldissimo dessert.

Idee alternative

Versione senza glutine: utilizza un rotolo di pasta sfoglia rettangolare senza glutine certificata; maneggiala con delicatezza quando è ben fredda per sigillare i fagottini senza romperla.
Versione senza lattosio: la maggior parte delle paste sfoglie pronte da banco frigo è realizzata con grassi vegetali ed è già priva di latticini; controlla semplicemente l'etichetta prima dell'acquisto.
Versione light: usa sfoglia integrale o leggera e banana naturalmente matura senza aggiungere zuccheri raffinati, puntando tutto sull'apporto di potassio e sui grassi buoni delle nocciole.
L'idea vegetariana/vegana: Verifica che la pasta sfoglia non contenga burro animale e spennella la superficie dei fagottini con latte di soia o sciroppo d'acero al posto dell'uovo prima di infornare.
L'idea WOW: aggiungi all'interno di ogni fagottino un cucchiaino di crema gianduia e un quadratino di cioccolato oppure spolverizza con cannella e zucchero di canna.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che i fagottini si aprano in cottura lasciando fuoriuscire il ripieno, spennella leggermente i bordi interni della sfoglia con una goccia d'acqua, unisci i lembi e sigilla premendo con decisione.
Lo sfizio in più: tosta la granella di nocciole in un padellino per 2 minuti e mettila nel ripieno dei fagottini: il calore risveglierà gli oli essenziali rendendo il profumo della frutta secca dieci volte più intenso.
L'idea per i bambini: taglia la sfoglia a piccoli triangolini creando dei mini-croissant ripieni di banana: la forma divertente e le dimensioni ridotte li renderanno la merenda più amata del pomeriggio.
Idea antispreco: questa è la ricetta ideale per salvare quella banana solitaria rimasta nel cesto con la buccia scura e maculata: non buttarla, perché più è matura, più risulterà morbida e zuccherina in cottura, eliminando il bisogno di aggiungere altro zucchero.

Conservazione

I fagottini di sfoglia banana e nocciole danno il massimo assoluto appena sfornati o tiepidi, quando il contrasto tra la sfoglia croccante e il cuore fondente è all'apice. Se avanzano, puoi conservarli per circa 24 ore a temperatura ambiente in un sacchetto di carta per alimenti;

prima di consumarli, scaldali per 2-3 minuti in forno caldo o in friggitrice ad aria a 170°C per ripristinare la fragranza originale (evita il microonde che li renderebbe gommosi).