

ANTIPASTI E SNACK

Fichi al forno gorgonzola e noci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **fichi al forno gorgonzola e noci** sono una piccola opera d'arte culinaria che racchiude in un solo boccone consistenze e sapori opposti. Rispetto ai classici [fichi ripieni di gorgonzola](#) serviti freddi, la cottura in forno trasforma lo zucchero naturale del frutto in un delizioso caramello, mentre il formaggio si fonde creando una crema avvolgente.

È l'apertura ideale per una cena autunnale raffinata, magari preceduta da un'[insalata fredda di fichi e feta](#) per giocare con diverse declinazioni dello stesso frutto. Se ami i primi piatti ricercati, questa ricetta prepara il palato a un eccellente [farro freddo con pomodorini e feta](#). Per un buffet variegato, puoi accostarli a una [carbonara di verdure](#) o a dei

croccanti crostini. Preparare i fichi al forno gorgonzola e noci è di una semplicità disarmante: bastano un'incisione a croce sulla sommità del frutto, una generosa dose di zola e il tocco croccante della noce. In pochi minuti di grill, porterai in tavola un piatto che profuma di casa e di alta cucina.

INGREDIENTI PER I FICHI AL FORNO

GORGONZOLA E NOCI

FICHI FRESCHI 8

GORGONZOLA DOLCE 150 gr

GHERIGLI DI NOCE 60 gr

MIELE DI ACACIA 2 cucchiaini da tavola

TIMO 1 rametto

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEI FICHI AL FORNO GORGONZOLA E NOCI

- 1 Lava delicatamente i fichi sotto acqua corrente, asciugali con cura usando della carta assorbente e taglia via la punta del picciolo. Pratica un taglio a croce sulla sommità di ciascun fico, incidendoli per circa tre quarti della loro altezza senza dividerli completamente alla base. Premi leggermente i lati di ogni fico verso il centro per aprire i "petali", creando un piccolo incavo al centro.
- 2 Farcisci il cuore di ciascun fico con un generoso cucchiaino di gorgonzola. Trita grossolanamente i gherigli di noce con le mani o con un coltello e distribuiscile sopra il formaggio. Adagia i fichi su una teglia rivestita di carta da forno (oppure direttamente nel cestello della tua friggitrice ad aria).
- 3 Inforna in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 8-10 minuti, oppure cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 6-7 minuti, finché il gorgonzola non sarà fuso e cremoso e le noci leggermente tostate. Sforna i fichi e guarniscili subito con un filo di miele, qualche fogliolina di timo fresco e una macinata di pepe nero. Servili ben caldi o tiepidi!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che le noci non siano state confezionate in ambienti a rischio contaminazione.

Versione senza lattosio: utilizza un gorgonzola certificato "lactose-free" o sostituisci la farcitura con un formaggio vegetale a pasta morbida che fonda bene al calore.

Versione light: sostituisci parte del gorgonzola con della ricotta vaccina setacciata: otterrai una consistenza simile ma con un apporto di grassi inferiore.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la versione vegana, usa una crema di anacardi fermentata e sapida.

L'idea WOW: avvolgi ogni fico con una fetta sottilissima di speck o pancetta tesa prima di infornare: la sapidità croccante del salume renderà il piatto un'esplosione di gusto indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non tagliare il fico fino in fondo. Pratica un'incisione a croce profonda circa due terzi; questo permetterà al frutto di aprirsi "a fiore" senza sfaldarsi, accogliendo il formaggio nel suo cuore senza farlo fuoriuscire tutto sulla teglia.

Lo sfizio in più: all'uscita dal forno, completa con un filo di miele di castagno o qualche goccia di riduzione di aceto balsamico. L'acidità pulirà il palato dalla grassezza del formaggio.

L'idea per i bambini: se il gorgonzola è troppo forte, farcisci i fichi con della crescenza o dello stracchino, aggiungendo magari una manciata di gocce di cioccolato fondente invece delle noci, proprio come in un dolce snack.

Idea antispreco: se hai dei fichi eccessivamente maturi che non tengono la forma, non scartarli! Schiacciali in un pentolino con un goccio d'acqua per creare una salsina densa.

CONSERVAZIONE

I fichi al forno gorgonzola e noci vanno consumati caldissimi e appena fatti. Se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno, ma la polpa tenderà a diventare molto molle. Puoi riscaldarli brevemente sotto il grill, ma tieni presente che la consistenza originale andrà persa.