

ANTIPASTI E SNACK

Fichi ripieni di gorgonzola

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **fichi ripieni di gorgonzola** rappresentano la sintesi perfetta della cucina mediterranea estiva. Si tratta di una preparazione raffinata che richiede pochissimo tempo ma garantisce un effetto scenografico straordinario. La consistenza morbida del fico fresco accoglie la cremosità del gorgonzola, creando un contrasto di sapori che delizia il palato a ogni assaggio. È la scelta ideale per un aperitivo chic, per un brunch domenicale o come apertura di una cena formale che punta sulla qualità della materia prima.

Per rendere il tuo menù ancora più invitante, potresti servire questo antipasto dopo un assaggio di [brie e lamponi](#) o insieme a delle sfiziose [girelle al salmone](#)

. Se ami i contrasti tra frutta e formaggi, non perderti la nostra [caprese con le pesche](#) o lasciati ispirare dalla freschezza di questo [gaspacho con pomodori e fragole](#). Preparare i fichi ripieni di gorgonzola è un gesto di pura creatività: basta una leggera pressione sul frutto e una farcitura generosa per trasformare un dono della natura in un piatto da vero portale culinario.

INGREDIENTI PER I FICHI RIPIENI DI GORGONZOLA

FICHI 8

GORGONZOLA DOLCE 150 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 50 gr

GHERIGLI DI NOCI 40 gr

MIELE DI CASTAGNO o acacia - 2 cucchiari
da tavola

TIMO

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEI FICHI RIPIENI DI GORGONZOLA

- 1 Lava delicatamente i fichi freschi sotto l'acqua corrente e asciugali tamponandoli con della carta assorbente, facendo molta attenzione a non rovinare la buccia. Taglia la calotta superiore di ogni ficopraticando un'incisione a croce sulla parte superiore, scendendo fino a metà del frutto senza aprirlo completamente. Premi leggermente la base del fico con le dita per fare aprire i quattro petali verso l'esterno, creando lo spazio perfetto al centro per accogliere la farcitura.





- 2 Lavora in una ciotolina il gorgonzola insieme al formaggio spalmabile usando una forchetta, fino a ottenere una crema omogenea, vellutata e priva di grossi grumi. Farcisci il centro di ogni fico con un cucchiaino abbondante di crema al gorgonzola (puoi usare anche una sac à poche se vuoi un effetto visivo super preciso da ristorante).



- 3 Trita grossolanamente al coltello i gherigli di noce e posizionali sopra il formaggio, affondandoli leggermente per regalare al tuo piatto una nota croccante irresistibile. Completa guarnendo la superficie con un filo di miele a cascata, una generosa macinata di pepe nero e qualche fogliolina di timo fresco, poi servi subito.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con crostini certificati o di servirla in purezza.

Versione senza lattosio: utilizza un gorgonzola certificato senza lattosio o sostituisci il formaggio con un caprino stagionato naturalmente privo di lattosio, lavorato a crema con un po' di pepe.

Versione light: per una variante più leggera, mescola il gorgonzola con della ricotta vaccina fresca: manterrai l'aroma erborinato riducendo l'apporto di grassi.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci il gorgonzola con una crema di anacardi fermentata o con del "tofu blu" vegetale per ottenere una consistenza simile e un gusto deciso.

L'idea WOW: avvolgi ogni fico farcito in una fetta sottilissima di speck e passalo in forno per 5 minuti a 200°C: la sapidità croccante dello speck renderà il piatto un capolavoro.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: estrai il gorgonzola dal frigorifero almeno 20 minuti prima di utilizzarlo. Lavorandolo a temperatura ambiente diventerà una crema fluida, perfetta per farcire i fichi senza romperli.

Lo sfizio in più: aggiungi un gheriglio di noce tostato o una mandorla a lamelle sopra il formaggio: la nota croccante è il tocco finale che bilancia la morbidezza del fico e del gorgonzola.

L'idea per i bambini: se il gorgonzola è troppo forte, usa della robiola o un formaggio spalmabile dolce.
Idea antispreco: se i fichi sono troppo maturi per essere serviti interi, frullali grossolanamente e usali per creare una vinaigrette originale per un'insalata o per accompagnare dei formaggi su un tagliere.

CONSERVAZIONE

I fichi ripieni di gorgonzola vanno consumati immediatamente dopo la preparazione per evitare che il frutto rilasci troppa acqua e che il formaggio perda la sua consistenza ideale. Se necessario, puoi conservarli in frigorifero per al massimo 2 ore in un contenitore ermetico.