

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Zeppole senza burro al forno: più leggere ma sempre golose

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [15 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [100 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Con una base di **pasta choux all'olio** e una cottura in forno, queste **zeppole** sono facili da preparare e ideali per una pausa dolce senza sensi di colpa.

PER LA PASTA CHOUX

ACQUA 250 ml

FARINA 00 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 ml

UOVA INTERE 3

SALE FINO

PER LA CREMA PASTICCERA

LATTE INTERO 500 ml

ZUCCHERO SEMOLATO 120 gr

FARINA 00 50 gr

TUORLO D'UOVO 4

SCORZA DI LIMONE 1

ESTRATTO DI VANIGLIA 1 cucchiaino da tè

COME FARE LE ZEPPOLE SENZA BURRO AL FORNO

- 1 Per realizzare le **zeppole senza burro al forno**, inizia con la preparazione della pasta choux all'olio: in un pentolino versa l'acqua, il pizzico di sale e l'olio d'oliva. Metti il pentolino sul fuoco e fai sciogliere fino al raggiungimento del bollore. Una volta raggiunto il bollore, spegni il fuoco e aggiungi la farina, tutta in una volta.



- 2 Mescola velocemente con un cucchiaio di legno fino a che il composto non si staccherà dalle pareti e una patina bianca si sarà formata sul fondo del pentolino. Lascia raffreddare il composto nel tegame, poi trasferiscilo in una planetaria con la foglia. Versa un uovo per volta, mescolando ad alta velocità: non aggiungere l'uovo successivo fino a quando quello

precedente non sarà stato completamente assorbito.



- 3 Quando avrai ottenuto un impasto omogeneo e dalla consistenza cremosa, trasferiscilo in una tasca da pasticciere con punta a stella. Rivesti una leccarda con carta da forno e spremi sopra la carta l'impasto, per formare circa 15 ciambelline. Cuoci le zeppole nel forno statico preriscaldato a 190°C per circa 40 minuti.



- 4 Per preparare la crema pasticcera fai scaldare il latte in un pentolino insieme alla scorza di limone. Nel frattempo lavora i tuorli in una ciotola con la vaniglia e lo zucchero.



- 5 Aggiungi la farina al composto di tuorli e lavora il tutto con una frusta a mano, fino ad ottenere un composto senza grumi. Quando il latte sarà arrivato a sfiorare il bollore, versalo nel composto di tuorli e amalgama il tutto.



- 6 Trasferisci nuovamente il composto nel pentolino e fallo addensare sul fuoco, mescolando continuamente. Copri la crema con pellicola a contatto e lascia raffreddare completamente.



7 Quando sarà trascorso il tempo di cottura delle zepole, apri leggermente lo sportello del forno e lascia riposare **le zepole nel forno** spento per altri 10-15 minuti. Sistema le zepole su un piatto da portata e spolverizzale di zucchero a velo. Servi le zepole al forno, senza burro, farcite con crema pasticcera e guarnisci a piacere con amarene sciropate o ciliegie candite.



ZEPPOLE SENZA BURRO AL FORNO SOFFICI E GOLOSE

Le **zeppole senza burro al forno** sono una variante più leggera ma ugualmente deliziosa delle tradizionali zeppole di San Giuseppe. Realizzate con una pasta choux all'olio extravergine d'oliva e cotte in forno, risultano più leggere rispetto alla versione frita, senza rinunciare alla loro **consistenza soffice e golosa**. Farcite con crema pasticcera profumata alla vaniglia e limone e guarnite con amarene sciroppate, queste zeppole sono perfette per la **Festa del Papà** o per qualsiasi altra occasione speciale. Scopri come prepararle con la nostra ricetta facile e veloce!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Se vuoi preparare la crema pasticcera in anticipo, conservala in frigorifero coperta con pellicola a contatto fino al momento dell'uso.

Puoi sostituire l'olio extravergine d'oliva con olio di semi per un gusto più delicato.

Le zepole avanzate possono essere conservate in frigorifero e riscaldate leggermente prima di servirle.

Se vuoi provare la versione fritta, la pasta choux all'olio è perfetta anche per questa variante.

COME CONSERVARE LE ZEPPOLE SENZA BURRO AL FORNO

Conserva le **zepole senza burro** in frigorifero per un massimo di 2 giorni. Per gustarle al meglio, lasciale a temperatura ambiente per 10 minuti prima di servirle. Non è consigliabile congelarle dopo la farcitura, poiché la crema potrebbe perdere la sua consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Zepole al cioccolato](#): una versione golosa con impasto al cacao e crema al cioccolato.

[Zepole di San Giuseppe fritte](#): la versione classica e irresistibile.

[Bignè di San Giuseppe](#): piccoli bignè ripieni di crema pasticcera.

[Cannoli siciliani](#): croccanti e farciti con ricotta dolce e gocce di cioccolato.

[Sfogliatelle ricce](#): un altro dolce della tradizione napoletana con ripieno di ricotta e semola.

[Ravioli di Carnevale al forno](#): più leggeri ma ugualmente irresistibili.