

# TORTA DI CAROTE DI MASSIMILIANO AMMO ID

## INGREDIENTI:

- ✓ 200 gr di carote
- ✓ 4 uova
- ✓ 200 gr di zucchero
- ✓ 100 ml di olio di semi di girasole
- ✓ 100 ml di succo di arancia
- ✓ 300 gr di farina
- ✓ 1 bustina di lievito per dolci (16g)
- ✓ Zucchero a velo per decorare



## PROCEDIMENTO:

1. Per prima cosa, con una grattugia a denti larghi, iniziamo grattugiando le carote, precedentemente lavate e sbucciate. Teniamole da parte.



2. In una ciotola rompiamo le uova e con l'aiuto di uno sbattitore elettrico iniziamo a mescolare. Aggiungiamo lo zucchero, l'olio di semi e il succo di arancia. Sempre continuando a mescolare uniamo anche la farina un po' alla volta.



3. Uniamo il lievito per dolci e frulliamo ancora. Infine, aggiungiamo le carote precedentemente grattugiate ed amalgamiamole bene all'impasto con l'aiuto di un cucchiaio. Il nostro impasto è pronto.



4. Rivestiamo la base di una teglia rotonda con carta forno e versiamo all'interno il composto. Cuociamo in forno statico a 180° per circa 45-50 minuti, forno ventilato a 170° per circa 45-50 minuti. Una volta pronta, lasciamola raffreddare completamente prima di estrarla dalla teglia.



5. Sistemiamo la torta di carote su un piatto da portata e decoriamola con abbondante zucchero a velo!



## **VARIETA' CAROTE**

### **- CAROTE ARANCONI**

Sono le classiche, le più usate e versatili. Sono ricche di vitamina A e aiutano mente e corpo. Si possono gustare crude, tagliate a julienne o cotte al vapore con olio e aceto.

### **- CAROTE ROSSE**

Sono ricche di licopene, un elemento che aiuta a contrastare i radicali liberi che causano l'invecchiamento della pelle. Inoltre, questo tipo di carota aumenta le difese contro le malattie dell'apparato cardiaco e rappresenta un'ottima scelta per prevenire alcuni tipi di tumore, come quello della prostata. Risultano perfette nell'insalata assieme alla barbabietola.

### **- CAROTE GIALLE**

Dette anche carote di Polignano, perché la coltivazione è effettuata in un'area piuttosto ristretta, in prossimità di Polignano a Mare, in provincia di Bari, e in particolare nella frazione di San Vito. Questa carota ha ottenuto il riconoscimento dei presidi Slow Food in quanto esempio di un nuovo modello di agricoltura, basata sulla qualità, sul recupero dei saperi e delle tecniche produttive tradizionali. Contiene una percentuale di glucosio e saccarosio notevolmente inferiore alla carota comune, e risulta, pertanto, perfetta per chi deve seguire diete ipoglicemiche. Sono ottime al vapore.

### **- CAROTE NERE**

Sono ricche di antociani, sostanze antiossidanti che contrastano l'attacco alle cellule da parte dei radicali liberi. Il consumo di carote nere è utile anche per tenere a bada il colesterolo cattivo nel sangue. Da provare lesse insieme alle patate.

### **- CAROTE BIANCHE**

Ottimo antitumorale, il consumo di questo tipo di carote è utile per contrastare l'accumulo di grasso all'interno delle arterie. Quindi sono un buon ortaggio da consumare spesso.

Buonissime crude, ma anche al forno con le patate o nelle zuppe assieme a un po' di coriandolo.

#### - CAROTE VIOLA

Sono in grado di rallentare la coagulazione del sangue e possiedono proprietà antinfiammatorie. Provatele per fare i dolci.

## **VARIETA' UOVA**

Se avete provato sempre e solo quelle di gallina, perché non pensare ora anche ad altri tipi di uova? Ce ne sono tante da cucinare e da mangiare. Tralasciando quelle di insetti, di tartaruga, molluschi e lumache, che – seppur commestibili – sono decisamente poco diffuse in Italia, eccone altre 14 da testare in cucina.

### 1. Uova di quaglia

Dopo quelle di gallina, quelle di quaglia sono probabilmente le più note tra i tipi di uova da cucinare. Piccole e dal guscio variegato, le uova di quaglia si usano mangiano sode, fritte o in gustose frittate: ogni uovo di quaglia equivale a 1/5 di quello di gallina.

### 2. Uova di faraona

La faraona produce fino a una dozzina di uova alla volta, ma di dimensioni inferiori a quelle di gallina. Il sapore, però, è eccellente e la consistenza adatta a tutte le ricette in cui compare anche l'uovo tradizionale.

### 3. Uova di tacchino

Tra i tipi di uova da cucinare, quelle di tacchino sono le più simili alle uova di gallina, per sapore e utilizzo in cucina, anche se le loro dimensioni sono più grandi. Non è però così facile trovarle in commercio, visto che la produzione di questo alimento non è considerato un business conveniente dagli allevatori.

### 4. Uova di anatra

Più caloriche e grasse rispetto a quelle di tacchina o di gallina, ma con un sapore più deciso, le uova di anatra si prestano molto bene per la pasta fresca, ma anche per cotture in cui il tuorlo rimane morbido, come le uova alla coque o in camicia.

### 5. Uova di oca

Le uova di oca sono leggermente più grasse di quelle di gallina e grandi quasi il doppio. Si usano per preparare frittate, pasta fresca oppure si possono cuocere semplicemente al tegamino.

### 6. Uova di piccione

In Italia è molto più diffuso consumare la carne di piccione, mentre in Francia si apprezzano molto anche le sue uova, che sono piccole e bianche. In Oriente, inoltre, le uova di piccione sono un ingrediente molto comune soprattutto nelle zuppe.

## 7. Uova di struzzo

Sfamare 10-12 persone con un solo uovo è possibile, se l'uovo in questione è di struzzo, che equivale a circa 20-25 uova di gallina. Facili da digerire e molto saporite, queste uova sono perfette per delle frittate; meglio invece non provare a farle sode, ci si possono impiegare anche due ore.

## 8. Bottarga

Le uova dei pesci non sono solo commestibili, ma in molti casi anche vere prelibatezze. Le più note sono quelle di tonno o di muggine, ma si usano anche quelle di pesce spada o di merluzzo: ci si prepara la bottarga, eccellenza sarda e siciliana che prevede uova salate ed essiccate da utilizzare in gustose ricette.

## 9. Uova di aringa

Le uova di aringa sono molto usate in Giappone e in Israele come caviale. In Olanda, invece, si mangiano fritte, spesso insieme alle aringhe stesse.

## 10. Caviale

Il caviale non è altro che un prodotto molto pregiato a base di uova di storione, lavorate e salate. L'area più produttiva del mondo è quella del mar Caspio, con gli storioni che vengono pescati sulle coste di Azerbaigian, Iran, Russia, Kazakistan e Turkmenistan.

## 11. Uova di lompo

Le uova di lompo nascono come succedaneo del caviale e sono molto usate nella cucina nord europea. Di solito le si conserva in salamoia.

## 12. Uova di salmone

Coloratissime e molto amate dai giapponesi, che le fanno marinare e le chiamano "ikura", le uova di salmone sono anche dette "caviale rosso". Come le loro più nobili parenti, vengono utilizzate soprattutto per tartine e antipasti.

## 13. Uova di triglia

Anche le uova di triglia sono commestibili: nelle regioni del Sud Italia spesso si usano per condire gli spaghetti ai frutti di mare o altri primi piatti di pasta.

## 14. Uova di carpa

Se siete stati in Grecia o Turchia avrete di sicuro assaggiato una crema da spalmare sul pane dal gusto intenso: la "tarama". Questo condimento viene preparato con le uova di carpa in salamoia. In Italia, attorno al lago Trasimeno, queste uova sono invece usate con la pasta fresca oppure nella zuppa di pesce.

## **VARIETA' ZUCCHERO**

- *Zucchero greggio*: si presenta con una colorazione più o meno scura dovuta ai residui di melassa (gli inglesi lo chiamano brown sugar) e dal punto di vista nutrizionale è un prodotto di bassa qualità.

- *Zucchero integrale di canna*: colore che varia dal giallo al marrone, odore molto aromatico e sapore dolce con un retrogusto di caramello. Si ottiene con una lavorazione artigianale attraverso la quale le qualità organolettiche originali della canna (vitamine A,C, E e alcune del gruppo B, sali minerali quali ferro, sodio, magnesio, potassio, calcio e fosforo) rimangono quasi del tutto inalterate.
- *Zucchero bianco*: il tipico zucchero da tavola, quello più usato. Ha un colore bianco candido, il gusto dolce e non presenta nessun odore. I numerosi processi industriali per ottenerlo lo privano quasi totalmente di sostanze nutritive.
- *Semolato*: glucide disaccaride composto chimicamente dall'estrazione di una molecola di glucosio e una di fruttosio. È di colore bianco, facilmente solubile ed è estratto con gli stessi risultati, sia dalla barbabietola, sia dalla canna da zucchero; è poi raffinato. Si distingue in fino ed extrafino a seconda della variabilità dei cristalli che lo compongono. È lo zucchero più utilizzato sia in pasticceria per la preparazione di impasti base, torte, creme, confetture, salse, gelatine, sia in gelateria e in confetteria.
- *Di canna*: chimicamente non è molto diverso da quello prodotto dalla barbabietola perché contengono entrambi il 99% di saccarosio. La differenza tra i due consiste nel fatto che il primo fornisce calorie vuote per la completa assenza di nutrienti, mentre il secondo contiene vitamine e sali minerali. Si trova confezionato in bustine e zollette.
- *A velo*: di colore bianco, è ottenuto dalla macinazione dello zucchero semolato trasformandolo in una polvere impalpabile. Se prodotto industrialmente, è addizionato ad una percentuale di amido per evitare che l'umidità provochi la formazione di grumi. Si utilizza per spolverizzare dolci, zuccherare panna montata, confezionare glasse e pasta di mandorle. Per utilizzarlo al meglio, deve essere setacciato.
- *Liquido al 70%*: è una soluzione di zucchero e acqua usata soprattutto per pasticceria e cocktail. Si ottiene unendo il 70% di zucchero tra glucosio, destrosio e semolato con il 30% di acqua. Portando il tutto alla temperatura di 85 °C si ottiene un prodotto liquido, a lunga conservazione, adatto per la preparazione di bagne, sorbetti o prodotti da congelare.
- *Zucchero liquido o sciroppo di zucchero*: è uno sciroppo di zucchero semolato sciolto nell'acqua bollente (sempre nel rapporto di 7:3) e lasciato raffreddare. Serve come base per bagne aromatizzate e ha una shelf life breve.
- *Invertito*: si ottiene dall'idrolisi acida del saccarosio che si trasforma in modo parziale o totale nei suoi componenti, glucosio e fruttosio. È utilizzato non solo in gelateria e in pasticceria come anticristallizzante e come conservante, ma anche per migliorare il sapore di bevande alcoliche e di alcune birre aumentandone il tenore alcolico. Ha un potere dolcificante e conservante maggiore del saccarosio.
- *Brown sugar*: non è né zucchero grezzo né zucchero di canna, ma zucchero bianco addizionato a una dose di melassa che, a seconda della percentuale aggiunta, lo fa distinguere in dark brown sugar (con più melassa) e light brown sugar (con un contenuto minore di melassa). È fondamentale per molte ricette americane perché dà un sapore particolare alle preparazioni, morbidezza ai biscotti e un sapore gradevole di caramello ai dolci.
- *Golden caster sugar*: originario delle Mauritius e valida alternativa allo zucchero semolato raffinato. È uno zucchero di canna dal colore dorato caldo; la sua grana sottile si presta in pasticceria per la preparazione di shortbread e amaretti.

- *Demerara*: anch'esso originario dalle Mauritius, è uno zucchero grezzo o semilavorato ottenuto dal succo della canna da zucchero; ha un basso profilo nutritivo e un alto potere dolcificante. Il suo colore dorato, i cristalli brillanti e l'aroma caramellato, sono dovuti alla presenza di melassa. Queste caratteristiche lo rendono adatto per dolcificare caffè e per la preparazione di dolci come le meringhe, la pasta di mandorle, ghiacce, glasse e creme.
- *Panela*: è uno zucchero integrale ottenuto dalla lavorazione della canna da zucchero coltivata in Colombia a 1300 m di altezza. A differenza degli altri zuccheri, il panela non è reso polveroso, ma il processo si ferma prima che si sia asciugato del tutto per permettere di mantenere all'interno dell'umidità. Questa caratteristica fa in modo che questo tipo di zucchero sia migliore sia dal punto di vista nutrizionale che aromatico.
- *Muscovado*: zucchero molto scuro di canna non raffinato che mantiene gran parte dei principi nutrizionali normalmente persi con il processo di raffinazione. Il suo colore scuro e la consistenza appiccicaticcia sono dovuti alla presenza naturale di melassa; il suo sapore intenso con note di liquirizia si abbina bene al caffè e a varie bevande, in più è usato per la preparazione di dolci salutari.

## VARIETA' FARINA

- FARINA 00

La farina 00 (o farina bianca) è la più utilizzata. Si ottiene eliminando tutte le impurità dai chicchi di grano, attraverso la raffinazione, vale a dire la macinazione dei chicchi. La farina tipo 00 è la più raffinata tra i tipi di farine esistenti e si ottiene dalla macinazione del grano dal quale si eliminano crusca e germe. A differenza della farina di grano duro più gialla (conosciuta anche come semola e dalla quale si ottiene il semolino), quella di tipo 00 appare più bianca e sottile. Questa farina è la più utilizzata per la realizzazione di pasta fresca (per la quale si utilizza anche la semola rimacinata) e per la pizza, anche se negli ultimi tempi si sta assistendo alla riscoperta di altre farine. Si usa molto meno per la preparazione del pane per cui sono indicate altre tipologie di farine e si usa invece per dolci soffici come ad esempio una **torta allo yogurt light** o per preparare gli gnocchi.

- FARINE INTEGRALI

La macinazione della farina integrale avviene a volta ancora a pietra, una tecnica antica e quasi scomparsa. Spesso, questa farina viene mischiata con farina 00. Questa farina mantiene un'alta qualità, dato che viene **macinata a pietra**, ed inoltre tramite questo procedimento si ottiene anche la farina di segale. Le farine integrali si ottengono anche con mais, farro, riso, segale.

La farina di mais integrale viene generalmente utilizzata per la preparazione della **polenta**, oppure per i dolci. Non è molto adatta, invece, al pane a meno che non si decida di miscelarla con farina di frumento o con fecola di patate, per donare elasticità. Questa farina è **priva di glutine**. Permette anche di preparare delle sfiziose piadine o tortillas, per un piatto unico particolare.

La farina integrale ha un retrogusto tutto particolare che dona agli alimenti un sapore diverso dal solito. Con questa farina potete provare anche un impasto di **pasta frolla integrale**.

#### - FARINA MANITOBA

La farina Manitoba è adatta per gli impasti, poiché ricca di glutine.. È quindi una farina adatta alla lunga lievitazione di ricette dolci e consente di ottenere dolci soffici. Tra i tanti suggerimenti, ricordate sempre che è consigliabile utilizzare la farina Manitoba in abbinamento alla farina 00.

#### - FARINA DI RISO

La farina di riso può essere bianca o integrale. In oriente è molto utilizzata, mentre qui da noi si utilizza soprattutto per le preparazioni per celiaci. Si presta bene alla preparazione di biscotti, dolci e pane. Provate a realizzare una **torta con farina di riso**, adatta sia alla colazione che alla merenda. Farina, burro, zucchero, uova, yogurt e lievito per una torta squisita, da poter impreziosire anche con delle gocce di cioccolato, per i più golosi. Un piccolo trucco: utilizzatela **come addensante per salse e creme** e la consistenza resterà quasi intatta.

#### - FARINA DI CASTAGNE

La farina di castagne ha diversi utilizzi in cucina: è ottima per preparare sia piatti dolci che salati. Viene conosciuta anche come “farina dolce” e **don** **un profumo piacevole ai nostri piatti**. Un tempo era una farina molto utilizzata, mentre oggi viene usata raramente. Combinandola con la farina di grano tenero o la semola di grano duro possiamo preparare dei primi piatti, come le fettuccine fatte in casa. Oppure, aggiungendo delle patate lessate, possiamo preparare degli gnocchetti. Mischiata con la farina di ceci, con aggiunta di verdure di stagione, si ottiene una crema molto piacevole e vellutata, da poter assaporare durante le fredde sere invernali o per un pranzo primaverile.

#### - FARINA DI GRANO SARACENO

Il grano saraceno (chiamato anche “grano nero”) **appartiene alla famiglia delle Poligonacee**, il che significa che non fa parte della stessa famiglia del frumento. Ha un sapore gradevole e la sua consistenza è simile a quella dell'orzo. Con questa farina è possibile preparare piatti per le persone che preferiscono non mangiare glutine. **Le origini del grano saraceno sono molto antiche**: le prime piante sono state coltivate nella zona della Siberia, per poi arrivare in India, Giappone e Turchia. In Italia compare nel XV secolo. Questa farina viene utilizzata molto nelle preparazioni dei piatti tipici della **Valtellina**, come la **polenta taragna** o i **pizzoccheri**; ma anche focacce e torte, preferibilmente mischiate con altre farine più leggere, per fare in modo che l'impasto si lavori più facilmente.

Con la farina di grano saraceno si possono preparare anche pane e pasta, crespelle e tante altre ricette salate.

#### - FARINA DI KAMUT

La farina di kamut è adatta per chi cerca una consistenza leggera. Questo grano viene coltivato negli Stati Uniti e in Canada. Con questa farina è possibile ottenere prodotti da forno sia dolci che salati. Esistono anche prodotti confezionati che contengono questa farina, come grissini, pasta e pane.

#### - FARINA DI ORZO

L'orzo, cereale molto antico, viene decorticato, lavorato e macinato per ottenere la farina. Pare sia il primo tipo di cereale a essere stato coltivato dall'uomo e oggi viene impiegato per la produzione di farina, birra, whiskey e anche come bevanda sostitutiva del caffè. La sua farina può essere utilizzata per la preparazione di pasta, biscotti e focacce. Per la panificazione è meglio miscelarla ad altre farine.

#### - FARINA DI MANDORLE

La farina di mandorle può essere fatta anche in casa, se si ha questa frutta secca (basterà tritarla finemente con un robot da cucina). È molto utilizzata per la preparazione di dolci, dessert al cucchiaio, prodotti da forno, biscotti e creme. Viene utilizzata soprattutto per la preparazione della **torta caprese**, tipico dolce della Campania e i siciliani biscotti alle mandorle.

#### - FARINA DI NOCCIOLE

Anche la farina di nocciole può essere **preparata facilmente in casa**: basta sgusciare e pelare le nocciole e azionare il mixer, avendo l'accortezza di fermarci di tanto in tanto per evitare che si surriscaldi troppo, trasformando la nostra farina in una crema.

#### - FARINA DI AVENA

È una farina adatta per molti tipi di preparazioni; generalmente viene utilizzata miscelata con altre farine. Lo stesso utilizzo lo hanno anche la farina d'avena, la **farina di amaranto** e la **farina di canapa** che rendono il gusto degli impasti davvero particolari, ma devono necessariamente essere abbinata ad altre farine.

#### - FARINA DI FARRO

La farina di farro può essere una **buona alternativa alla farina di frumento**: il sapore è molto simile, ma risulta più saziante. Il farro è una tipologia di frumento molto antica, riscoperta solo recentemente. È possibile utilizzare questa farina in diverse preparazioni: **focacce**, pasta, dolci (come i **muffin**) e torte, come una buona torta di mele al profumo di cannella. Oppure, provate a preparare con questa farina una pizza dal sapore particolare!

#### - FARINA DI CECI

Tra le varie farine alternative i legumi ci offrono una valida scelta, per creare dei piatti sempre diversi e variare la nostra alimentazione. Ad esempio, la farina di ceci: è priva di glutine e si può preparare in casa. Averla in credenza permette di creare dei piatti diversi e gustosi, a cominciare dalle famose **panelle**, un piatto tipico della Sicilia, da servire come aperitivo, antipasto o secondo. È possibile seguire la ricetta originale friggendole, oppure cuocerle al forno. I falafel, invece, sono **un piatto della cucina araba e israeliana**. Sono simili a delle **polpette di ceci** molto sfiziose, che sicuramente piaceranno anche ai bambini\*, da accompagnare con dei contorni sfiziosi. La farina di ceci si presta bene anche come addensante per la preparazione di **hamburger di ceci**. Insomma, un ottimo alleato in cucina per la preparazione sia dei primi che dei secondi piatti.

#### - FARINA DI SOIA

La farina di soia è stata introdotta nella nostra alimentazione solo recentemente. Si ottiene dalla macinazione dei semi di soia tostati ed è molto apprezzata da chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.

#### - FARINA DI QUINOA

La quinoa viene utilizzata in cucina soprattutto sotto forma di farina. Questa pianta (*Chenopodium quinoa*) è originaria del Sud America ed è praticamente la stessa di spinaci e barbabietole. Questo cereale è molto antico, al punto da essere conosciuto anche come “la madre di tutti i semi”. La sua farina può essere utilizzata anche per i prodotti da forno, ma è bene tenere presente la sua **scarsa lievitazione**. Meglio impiegarla nelle ricette di pasticceria, come degli ottimi **biscotti**.

#### - FARINA DI MIGLIO

Il miglio è uno dei cereali che ci arrivano dall'Oriente. Impastato con le patate permette di creare degli gnocchetti particolari, da poter servire con i sughi che preferiamo; oppure possiamo portare in tavola delle crocchette simpatiche, da gustare con delle croccanti carote. Provate a creare un mix con farina di miglio e di frumento per preparare una soffice focaccia all'olio, da servire al posto del pane o come aperitivo.

## VARIETA' LIEVITO

#### - LIEVITO DI BIRRA

Si tratta di funghi microscopici che fermentano trasformando gli zuccheri in anidride carbonica e alcol, ma quest'ultimo evapora nella fase della cottura. Questi funghi si nutrono degli zuccheri della farina e anche di quelli aggiunti, tipo il **miele** o il malto. La **lievitazione** degli impasti è dovuta al reticolo glutinico che, durante la fermentazione, trattiene l'anidride carbonica.

Il **lievito di birra** è comunemente venduto in 3 forme:

- **Fresco**, in panetti da 25 g, da sbriciolare e sciogliere in acqua che verrà poi unita alla farina;
- **Secco**, ovvero palline rivestite di cellule di lievito inattivo che racchiudono quelle ancora vive. **Deve essere riattivato in acqua tiepida e zucchero**, e dopo qualche minuto si formerà una schiuma a indicare che il lievito è pronto per l'uso;
- **Secco istantaneo**, ovvero granuli senza rivestimenti protettivi che **vanno stemperati in acqua tiepida** e uniti direttamente all'impasto.

#### - LIEVITO MADRE

Chiamato anche “**pasta madre**”, è un impasto di acqua e farina acidificato da saccaromiceti (funghi) e batteri lattici, che sono in grado di innescare la fermentazione. La differenza sostanziale con il lievito di birra è che nel lievito madre sono presenti diverse specie di batteri che consentono una maggior crescita del prodotto e una **miglior conservabilità e digeribilità**. Il lievito madre è indispensabile nella preparazione di dolci classici quali il **panettone** ed il **pandoro**.

#### - LIEVITI CHIMICI

Questi lieviti agiscono durante la cottura (ad esempio nel corso della **cottura dei dolci**) e sono sostanze chimiche che, a elevate temperature, si decompongono liberando anidride carbonica.

- CREMOR TARTARO

Si presenta come polvere bianca e rappresenta **il primo lievito chimico** utilizzato negli **impasti**. Riesce a donare morbidezza agli impasti, è un componente delle polveri lievitanti, e deriva dagli scarti di lavorazione del vino.

- BAKING POWDER

È il classico **lievito chimico** in vendita al supermercato, che funziona grazie a una reazione chimica che si sviluppa ad alte temperature tra un acido e una base, rilasciando anidride carbonica che va ad aumentare il volume dell'impasto e a conferirgli ariosità.

- BICARBONATO D'AMMONIO

È un sale acido dell'ammoniaca e dell'acido carbonico che a temperatura ambiente si presenta come una polvere bianca o **crystalli semitrasparenti** con un lieve odore di ammoniaca. Produce molta anidride carbonica e ammoniaca che grazie alle alte temperature evapora ed è utilizzato negli **impasti molto alveolati e secchi** dopo la cottura come ad esempio quello dei biscotti.

- BICARBONATO DI SODIO

Sale di sodio dell'acido carbonico che si presenta come una **polvere bianca cristallina**. Per la sua caratteristica di neutralizzare gli acidi è anche utilizzato per combattere i bruciori di stomaco. È possibile raddoppiare la quantità di anidride carbonica prodotta da questo lievito utilizzando nell'impasto una componente acida come lo yogurt o il succo di limone.