

Per questa ricetta ho tratto ispirazione da quella dei muffin con verdure della mia amica Elide.

ingredienti
250 g di farina "0"
50 g formaggio spalmabile light
1 bicchierino di olio di oliva
1 panetto di lievito di birra fresco
1 uovo
1 carota
1 zucchina
1 finocchio
1 cipollotto
2 pizzichi di sale
1/2 bicchiere di latte a temperatura ambiente.

preparazione
pelare lavare la carota, la zucchina (io la metto con tutta la buccia), il finocchio e la cipolla tagliarli in pezzi grossolani e tritarli (io utilizzo un robot da cucina che trita le verdure, per fare prima).
in una grossa ciotola porre la farina a fontana (ovvero con un buco al centro del montarozzo di farina) con i due pizzichi di sale ai bordi e al suo interno porre il lievito sciolto nel mezzo bicchiere di latte.
ATTENZIONE: il sale e il lievito non dovranno entrare in contatto diretto per evitare problemi di lievitazione.
Aggiungere l'olio e iniziare ad impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo (simile a quello del pane) e poi aggiungere l'uovo, e le verdure tritate. Impastate il tutto per bene e lasciate riposare per circa 40 minuti con un panno di cotone pulito sopra la ciotola che contiene l'impasto.
Approfittate dei 40 minuti per imburrare (ma io che uso la margarina al posto del burro come dovrei dire?) lo stampo a forma di ciambella, e per lavare la roba che avete sporcato.
Dopo i 40 minuti versare l'impasto nello stampo ed infornare nel forno preriscaldato (acceso 5

minuti prima), per circa 30-40 minuti.
Appena l'aspetto di 'sto ciambellotto vi convince, spegnete il forno e tirate fuori lo stampo e lasciate intiepidire a temperatura ambiente. Appena raffreddato potete toglierlo dallo stampo e servire anche freddo. Si conserva bene in frigo per qualche giorno.



È un tipo di pietanza che contiene sia carboidrati che fibre e vitamine e proteine, quindi abbastanza completo. In occasioni come cene o aperitivi può essere servito a fettine o potete pranzarci con una fettona.

Buon appetito e buon ciambellotto!