

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## La dieta della zia, giorno 8: Frollini al lime e cocco, per augurare buone vacanze!

Redazione · Friday, August 6th, 2021

-Zia, ho saputo che parti!

-Si zia è vero! Anche io ho saputo che vai via...

-Allora, zia, bisogna per forza organizzare qualcosa per salutarsi..

Si ragazzi e' vero che parto... ma non per la guerra...vado semplicemente una settimana al mare...

-Noi veniamo a salutarti! **Aperitivo?**

Eh no! Stavolta non cedo! Mi sono giurata che prima della partenza avrei fatto la brava!

So perfettamente che ad una bollicina fresca magari accompagnata da due olive (io adoro le olive) non saprei proprio resistere e quindi...

Volete passare a salutarmi?

Benissimo vi aspetto nel pomeriggio in giardino con un bel te ghiacciato e i miei frollini con un tocco esotico.

Vi state chiedendo dov'è la strategia in questo caso? Beh non amo particolarmente i dolci.. diciamo che posso resistere. Cosa che non accade se mi trovò davanti qualcosa di salato purtroppo...

Visto che si parlerà di vacanze ho scelto dei **frollini al lime e cocco**.

Il cocco mi porta subito alla mente l'estate, i paesi caldi, il mare, le isole, l'immagine delle palme e il suo profumo ricorda quell'olio che si usa per abbronzarsi.

E' ricco di vitamine del gruppo B e vitamine C ed E. Possiede una buona quantità di amminoacidi essenziali come arginina, cisteina, serina e treonina e anche un'elevata quantità di sali minerali come potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro.

Mia cognata dice che **si abbinano perfettamente al gin tonic** ma credo che per oggi pomeriggio un bel te freddo vada più che bene.

### INGREDIENTI

100g di farina tipo 00

1/2 cucchiaino lievito per dolci

un pizzico di sale tipo fleur de sel

15g maizena

65g burro (io uso quello salato)

50g di zucchero

20g di latte

la scorza di un lime gratuita

10 g di cocco disidratato

Impastare il tutto e modellare un panetto cilindrico di circa 4 cm di diametro avvolgetelo nella pellicola e ponetelo in frigorifero per circa 3 ore.

Quando sarà ben freddo con un coltello a lama liscia formate dei dischetti di circa un cm.

Infornate a 180 gradi per 18 minuti

Lasciateli raffreddare e...

... BUONE VACANZE!!!

Cucinando ma non sempre



This entry was posted on Friday, August 6th, 2021 at 9:30 pm and is filed under [Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.