Plum cake integrale ai fichi e zucchero di canna. Che fico!



Metà settembre…di già!

Inizio settimana…di già!

Urge dolce di conforto per far partir la mattinata, voi che ne dite?
Ma se la donna bionica va in sciopero, Calimero che fa? Risponde!
Come? Raccogliendo la proposta di minimo sforzo massima resa, uno dei motti che mi piace di più, anche in cucina!
Ieri mattina avevo troppa adrenalina nelle mani per limitarmi al programma "pasticci" previsto per la giornata ma zero "input" nel cervello o forse troppi per decidere come incanalare quell'energia. Poi un lampo…mi sono ricordata di quel plum cake e…perchè no? Veloce veloce e…se diventasse pure integrale, magari con lo zucchero di canna? Sì, più ci penso e più l'idea mi piace!
E che marmellata potrei usare per ingolosirlo un po'? Mumble mumble…marmellata…e perchè non frutta fresca? Agguanto il telefono!
"bimbo…senti un po'! Perchè prima di venire qui non fai un salto dietro casa tua e mi cogli un po' di fichi se ci sono…
MATURI, mi raccomando **MATURI**!"
"mhhhh, sì va bene! Ma quanti te ne servono?"
"boh, 6…8..una decina…per farci una torta.
Ma mi raccomando…**MATURI**!"
"va bene, va bene, ho capito…maturi! Ma come sono i fichi maturi?"
Sdoing!!! Ecco, quello era il tonfo delle mie braccia,cadute a terra alla domanda!
"che vor dì come sono i fichi maturi! Li conosci i fichi vero?
Allora, quando sono maturi la pelle è più sottile, più delicata,
un po' crepata, sono morbidi al tatto, hanno la gocciolina di miele…
insomma, sono **MATURI**!!!"
Facevo meno fatica a partorire che a descrivere un fico…maturo!
"sì sì vabbè ho capito, non ti agitare!"
"chi si agita?… io mi agito? … non mi agito…

divento una furiaaaaaaaaaaaa!”
A quel punto di plum cake avrei potuto farne una decina per scaricare l’energia!
Ora vi faccio una domanda!
Come pensate che siano arrivati i fichi a casa? Maturi?!?!?! hihihihi…ILLUSI! A parte uno da marmellata e uno ok, gli altri erano tutti al limite minimo del commestibile, non duri come pietre ma sicuramente non morbidi al tatto e alla faccia della goccia di miele, la goccia di latte dalla parte opposta c’era!
Però assaggiati, proprio da buttar via non erano e siccome l’idea del plum coi fichi ormai ce l’avevo ficcata in testa, ho deciso di usarli lo stesso. E caspiterina, se è venuto slurposo così, immagino con dei fichi “**FICHI**” come sarebbe stato!
Per chi sarà più fortunato nella raccolta ecco la versione originale del plum cake salva neuroni con in rosso le mie modifiche.
Ed ora vado a stampare da S.Google un papiro sui fichi da recapitare a chi so io.
Servirà la lezione? boh…



Plum cake integrale ai fichi e zucchero di canna

Print
Prep time
15 mins
Cook time
50 mins
Total time
1 h 5 mins

Per uno stampo 30×11 cm

Author: Federica
Recipe type: Plum cake
Serves: 10-12
Ingredienti

- 125 gr di farina 00
- 125 gr di farina integrale
- 1 uovo grande (o 1 uovo piccolo + 1 tuorlo)
- 175 gr di yogurt all'arancia
- 80 gr di zucchero di canna
- 50 gr di olio di semi
- ½ bustina di lievito
- 5-6 fichi grandi
- cannella
- sale
- zucchero di canna per la superficie

Procedimento

1. Sbucciare i fichi, tagliarli a dadini e tenerli da parte.
2. In una ciotola mescolare gli ingredienti secchi (farine, zucchero di canna, lievito, cannella e un pizzico di sale). In una seconda ciotola sbattere l'uovo con una forchetta, aggiungere l'olio, lo yogurt e amalgamare bene il tutto.
3. Versare l'impasto liquido nella ciotola con gli ingredienti secchi e mescolare velocemente con l'aiuto di un cucchiaio senza lavorare troppo.
4. Trasferire metà del composto in uno stampo da plum cake imburrato e infarinato, distribuire sopra metà dei fichi, coprire con il resto dell'impasto e terminare con il resto dei fichi a dadini. Spolverare la superficie con un po' di zucchero di canna e infornare a 180°C per circa 50 minuti (vale la prova stecchino), coprendo la superficie verso la fine se tendesse a colorire troppo.
5. Sformare e lasciar raffredare completamente su una gratella prima di affettare.

Note
Con questa dose di zucchero il plum cake non è molto dolce. Se però la frutta è abbondante e bella MATURA, direi che è giusta per i miei gusti.
Se invece preferite i dolci “più dolci” aumentate la dose a 100-110 gr.



Un abbraccio e buona colazione a tutti…