

Tortini cioccolato e pistacchi profumati al basilico. Di dolcezze e paradossi!



Quando qualche giorno fa ho letto questo post in cui Gunther illustrava un nuovo prodotto dolcificante che avrebbe la pretesa di essere “naturale” ma che in realtà così naturale poi non è, mi è tornato in mente un episodio abbastanza paradossale legato all’uso sempre più diffuso dei dolcificanti alternativi allo zucchero, nella fantastica convinzione che aiutino a dimagrire.

Un sabato, metà mattina, un bar del centro.

Mi fermo a prendere un caffè con la cavia, io amaro lui con mezza bustina di zucchero.

La mia attenzione viene catturata da una signora dall’aspetto solare e simpatico ma decisamente sovrappeso...anche troppo.

Con estrema naturalezza la nostra “bAmbolona” ordina un bel bOmbolone, di quelli fritti pieni zeppi di crema, una piccola “bomba” calorica che prende tra le mani con un sorriso radioso!

E istintivamente mi vien da pensare: “etto più etto meno...che vuoi che sia! Quasi quasi beata lei che non si crea problemi di sorta!”

E la beata signora, col suo bottino tra le mani, si avvicina al banco, proprio

dietro di noi, ordina un cappuccino e rivolta al barista: "scusi, avrebbe mica una bustina di dolcificante? Qui sul banco non ce n'è"! Perdonate ma, dopo uno scambio di occhiate con la cavia, non sono riuscita a trattenere una sommessa risata e d'istinto ho pensato:

"eh già! Che vuoi che sia un bombolone! Il VERO danno è tutto lì...in 5gr di zucchero da mettere nel cappuccino!"

Con tutto il rispetto per la simpatica signora!

Sicuramente sono gli eccessi a "far danni", non un cucchiaino di zucchero nel caffè. Nella giusta misura, qualunque sfizio è permesso senza inconvenienti per la linea e la salute ma forse la nostra amica aveva un strano concetto della "misura"!

Ora forse, dopo questa massima di dietetica, vi aspettereste una bella insalatona light e pure scondita!

Eeeeeeeeee invece NO! Non ho mica detto di essere una santa!

Semel in anno licet insanire e allora, per oggi, per essere "in linea" con la nostra prosperosa compagna d'avventura, non solo *DOLCE*, ma pure con la crema.

L'insalata la rimandiamo al prossimo post!

Rosalina, Rosalina
tutto il giorno in bicicletta
fino a sera, sera
chissà i polpacci, poveretta
fino a sera, sera
chissà che piedi gonfi avrai.

Rosalina, Rosalina
a me piaci grassottina
ma quando è sera, sera
ti sento masticare
quando è sera, sera
t'ammazzi con i bignet....

[F. Concato - Scomporre E Ricomporre (1994) - Rosalina]

P.S. volete sapere anche l'ultima? Mentre stavamo per uscire, la nostra dolce "bAmbolona" ha fatto il bis col un bel bignè al cioccolato!

In compenso però il suo cappuccino era rigorosamente "**SUGAR FREE**"!



TORTINI CIOCCOLATO E PISTACCHI PROFUMATI AL BASILICO

Tempo di preparazione 20 minuti

Tempo di cottura 35 minuti

Tempo passivo

Porzioni 6-8 tortini

Ingredienti per 6-8 persone

- 200 gr di farina di kamut
- 30 gr di cacao amaro
- 125 gr di zucchero (150 gr se la preferite più dolce)
- 2 uova
- 50 gr di farina di mandorle
- 50 gr di pistacchi non salati
- 75 gr di olio di semi di girasole
- 120 ml di latte
- 10-12 foglie di basilico

- 1 bustina di lievito
- crema al cioccolato per accompagnare (facoltativa ma consigliata!)

Procedimento

1. Tostare i pistacchi, eliminare “alla buona” la pellicina e tritarli in maniera grossolana.
2. Montare le uova con lo zucchero, fino ad ottenere una crema bianca e soffice.
3. Aggiungere l’olio a filo, poi la farina setacciata con cacao e lievito, fatta scendere a pioggia, alternata al latte e alle mandorle.
4. Profumare con il basilico tritato e aggiungere da ultimo i pistacchi tritati.
5. Trasferire il composto in 6-8 stampini monoporzione e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 35 minuti (fare la prova stecchino).
6. Sformare e lasciar raffreddare su una grata per dolci.
7. Servire accompagnando a piacere con una colata di crema al cioccolato.



Con questa ricetta golosa partecipo alla nuovissima raccolta di Debora “Le Mini Tentazioni”



Buona settimana a tutti, alla prossima..