

Plum cake alla banana e fava tonka. Di “fave”... e fave!



Ragazzi, comincio seriamente a preoccuparmi!

La mie testa sembra sempre più vuota o forse semplicemente lo è ...vuota!!!

Un sabato divertentissimo di shopping. Fra le tante tappe non poteva mancare certo un salto in libreria con l'inevitabile acquisto d'occasione. Un delizioso libro di biscotti che già cominciavano a materializzarsi nella mia fantasia e che faccio? Me lo perdo per strada!

Già! Chissà dove lo avrò distrattamente mollato per accorgermene poi, con i nervi a fior di pelle, sulla via del ritorno in pullman!

Nu'ce sta nint'a fà...so proprio fava (alias rincretinita!)...e pure cotta!

Molto ma molto meglio le fave che ho usato per questo sofficiosissimo plum cake che neanche a dirlo profuma di cocco. Ormai pare che sia da quel dì sia diventato l'ingrediente più richiesto di casa!

No tranquilli, non è che dopo la farina di piselli mi è saltato in mente un dolce con le fave, non ancora almeno.

Quella di cui parlo è la fantastica fava tonka speditami dalla dolcissima Ele, un miraggio che è diventato realtà, una sorpresa bellissima che non vedevo l'ora di poter mettere alla prova e che, dopo aver sperimentato per la prima volta qui, ho pensato di replicare al più presto.

Ne ero infatti rimasta subito conquistata già all'apertura del pacchetto, con quel profumo paradisiaco, un misto fra vaniglia e mandorla con leggere note di liquirizia, e l'abbinamento con il cioccolato mi è sembrato subito perfetto.

Qualche settimana fa però avevo anche adocchiato questo cake che mi ispirava non poco, tanto che mi sono messa d'impegno a conservare per lo scorso week end un paio di banane, perchè diventassero belle mature, perfette allo scopo.

Sì, decisamente mi piaceva l'idea delle banane e del cocco profumati con la fava tonka e non poteva mancare certo il solito zampino con una bella nota al sapor di cioccolato.

E' o non è anche il nome del blog? Vorrà pur dire qualcosa!

Allora, curiosi di scoprire cosa ne è venuto fuori? Come on with me...



PLUM CAKE ALLA BANANA E FAVA TONKA

Tempo di preparazione 20 minuti

Tempo di cottura	45 minuti
Tempo passivo	—
Porzioni	10 persone

Ingredienti per uno stampo 30×10 cm

- 210 gr di farina di kamut
- 30 gr di cacao amaro
- 120 gr di zucchero
- 2 uova
- 2 banane medie (le mie erano circa 280 gr)
- 75 gr di olio di semi di girasole
- 12 gr di lievito per dolci
- 2 cucchiaini colmi di farina di cocco (circa 40 gr)
- $\frac{1}{2}$ fava tonka
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale

Procedimento

1. Setacciare insieme la farina con il cacao, il lievito e la fava tonka grattata.
2. Schiacciare le banane con una forchetta insieme ad un cucchiaino di succo di limone.
3. Montare le uova intere con lo zucchero fino ad ottenere una massa soffice e spumosa
4. Aggiungere l'olio a filo, un pizzico di sale e la polpa di banane poca alla volta, sempre continuando a mescolare con le fruste.
5. Unire piano piano il mix di farina, facendolo cadere a pioggia, e per ultimo la farina di cocco. Amalgamare bene.
6. Trasferire il composto in uno stampo da plum cake imburrato e infarinato (o rivestito di carta forno), cospargere a piacere con della farina di cocco, e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 45 minuti (fare la prova stecchino).

Note

Se non avete la fava tonka, sostituirla con 1 cucchiaino di estratto di vaniglia.



GRAZIE Ele.

Ed ora prima di salutarvi, voglio condividere con voi una notizia che per me ha ancora dell'incredibile.

Con questo risottino ho fatto il bis! Non lo avrei mai creduto possibile e invece, grazie a lui, ho vinto il contest di Eli "Ma sei proprio un broccolo!" per la categoria "miglior ricetta". E vi assicuro che passare l'esame del temutissimo zio è stata davvero una bella **SODDISFAZIONE!**

GRAZIE ancora ragazzi, mi avete regalato una gran bella emozione.

Un abbraccio a tutti e buon fine settimana ^__^