Mini plum cake integrali alla zucca. Senza sale in…zucca!



Se la zucca è notoriamente povera di sodio, come posso pretendere di avere un po' di sale nella zucca…la mia?

APPUNTO!

Non ci sono bigliettini, promemoria o post-it che tengano.

Sarà l'età, sarà l'influenza della talpa ma la mia zucca fa sempre più acqua dappertutto.

Meno male che almeno il frigo offre qualche appiglio per metterci una pezza!

Tutto è partito dall'idea di voler fare dei mini plum cake alle carote, ci ho pensato e ripensato sul "meglio così" o "meglio cosà", rimuginato e cercato di aggiustare il tiro per una settimana di fila (bugiaaaaaaaaa! Ci ho messo un attimo a buttare giù la ricetta prendendo spunto da questa!), finalmente arriva il week end, le mani prudono, già mi immagino il profumino dal forno diffondersi per casa, tutto pronto sul tavolo di cucina per cominciare… mancano solo loro…le carote. Ecco…le CAROTE!

Giusto un piccolo dettaglio!

Dove sono le **CAROTE**?

No dico, vi pare normale che per fare i plum cake alle carote io mi dimentichi di comprare PROPRIO le carote, segnate non una, ma BEN DUE VOLTE sulla lista della spesa con tanto di evidenziatore giallo?

Sgrunt!!!

Senza sale nella zucca (la mia!) ma meno male che un bel pezzo di zucca se ne stava buono buono in frigo in attesa di finire al forno!

E' stata proprio lei il mio "Pronto Soccorso", lei che è finita sì al forno ma…con lo zucchero! E così ho rotto il tabù dei dolci alla zucca…finalmente.

Alla resa dei conti, non tutta la mancanza di carote vien per nuocere.

Anzi!



MINI PLUM CAKE INTEGRALI ALLA ZUCCA

Tempo di preparazione 40 minuti

Tempo di cottura 35 minuti

Tempo passivo –

Porzioni 4-8 persone

Ingredienti per 8 mini cakes

- 100 gr di farina di kamut
- 100 gr di farina integrale (io integrale di kamut)
- 3 uova

- 175 gr di zucchero
- 75 gr di farina di mandorle
- 75 gr di farina di nocciole
- 150 gr di zucca (peso netto)
- 200 gr di panna fresca
- cannella in polvere q.b.
- scorza grattugiata d’arancia
- 2 cucchiai di Aurum (o altro liquore all’arancia)
- 1 bustina di lievito per dolci
- sale

Procedimento

1. Grattugiare la zucca e strizzarla bene in modo da eliminare più umidità possibile; lasciarla eventualmente asciugare su un foglio di carta assorbente (devono essere 150 gr dopo aver fatto quest’operazione).
2. Riunire le farine di mandorle e nocciole in una padella, farle leggermente tostare, mescolando di tanto in tanto, e tenere da parte.
3. Setacciare insieme le farine con il lievito e la cannella.
4. Montare le uova intere con lo zucchero fino a che risulteranno bianche e spumose. Aggiungere un pizzico di sale e, poco alla volta, il mix di farine fatto cadere a pioggia da un setaccio, alternandolo alla panna fresca e mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Unire la scorza grattugiata d’arancia, la farina di mandorle e nocciole, la zucca grattugiata e infine profumare con un paio di cucchiai di liquore, amalgamando bene il tutto.
5. Trasferire il composto in stampini da mini plum cake imburrati e infarinati e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 30-35 minuti, fino a che i dolcetti risulteranno leggermente dorati.
6. Sformare e lasciar raffreddare su una gratella.

Note

* La zucca può essere sostituita con pari quantità di carote grattugiate e ben strizzate

* In alternativa agli stampi da mini plum cake, usare uno stampo da plum cake 30×11 cm oppure una tortiera da 22 cm di diametro.



Un abbraccio a tutti, alla prossima…