Plum cake alle banane con gocce di cioccolato e arachidi. Ancora lui...



Sorridere sempre Ostinatamente L'ottimismo serve E' quella spinta in più Se il volto si accende A volte è importante Il mondo si arrende Se sorridi tu Abbasso i malinconici Il pianto dei nostalgici I pessimisti cronici E chi non si ama più La vita cambia Se c'è chi cambia Tira fuori la grinta Un bel respiro tu Rispondi a quei problemi Con la serenità

La forza di un sorriso Il tuo segreto è qua Più slancio ai desideri Ai sentimenti veri Sali fin dove arrivi Ma non fermarti là Risparmiati una lacrima Per la felicità Sorridere sempre Coraggiosamente Bisogna avere fede Pazienza ed ironia Si affannano gli uomini Si arrabbiano e disperano Ma se la luce incontrano Chi li ferma più La vita è tanta e ti spaventa Vita che ti conquista Se l'assaggi tu Ti provoca ti accende Ti sbatte qua e là Inventala Difendila Lei ti ripagherà Seguiamo quel sentiero Intoniamoci al coro Leggeri quei pensieri Più rilassati noi Sorridimi sorridimi Non ti fermare mai Sali fin dove arrivi Che poi ti sostengo io Sorridere per vincere E' qui il segreto mio Sorridere sempre [Sorridere sempre - Renato Zero]

Ancora lui...Renatone!

Ho ascoltato per la prima volta questa canzone qualche settimana fa in macchina, tornando a casa.

Una di quelle giornate che vorresti far finire prima di subito.

Ne sono stata rapita al punto da cercarla in rete e riascoltarla ad oltranza tutta la sera…sempre con un pizzico di sorriso in più nel cuore.

E quando la giornata inizia in dolcezza, sorridere è più facile…giusto?

Allora beccatevi di nuovo lui, un altro cake, l'ennesimo, e tanto per cambiare…alla banana!

Maaaaaa...con un qualcosa in più!

Perchè anche la vita ci riserva sorprese.

A volte dolci a volte salate ma è la VITA.



[ricetta liberamente ispirata da qui]

PLUM CAKE ALLE BANANE CON GOCCE DI CIOCCOLATO E ARACHIDI

Tempo di preparazione 20 minuti

Tempo di cottura 50 minuti

Porzioni 10-12 persone

Ingredienti per uno stampo 30×11 cm

- 200 gr di farina 00
- 100 gr di fecola

Tempo passivo

- 175 gr zucchero
- 2 uova
- 125gr di latticello (o kefir)
- 2 banane mature (circa 250 gr)
- 2 cucchiai di olio di semi (girasole o mais)
- 75 gr di arachidi SALATE
- 75 gr di cioccolato extra-fondente (il mio 81% di cacao)

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 bustina di lievito

Procedimento

- 1. Schiacciare bene le banane con la forchetta e mescolare la purea ottenuta con il succo di limone.
- 2. Tritare grossolanamente il cioccolato e spezzettare le arachidi.
- 3. Setacciare le farine con il lievito.
- 4. Montare le uova intere con lo zucchero fino a che risultano bianche e spumose, aggiungere l'olio a filo, poi la purea di banane poco alla volta, sempre continuando a mescolare.
- 5. Unire pian piano il mix di farine, facendolo scendere da un setaccio, alternato al latticello, mescolando bene per non formare grumi.
- **6.** Da ultimo incorporare le arachidi e il cioccolato tritati ed amalgamare il tutto in maniera omogenea.
- 7. Trasferire il composto in uno stampo da plum cake imburrato e infarinato e infornare a 180°C per circa 50 minuti (sempre valida la prova stecchino).
- 8. Sformare e lasciar raffreddare su una gratella.
- 9. A piacere cospargere di zucchero a velo prima di servire.



Prima di salutarvi, una piccola novità.

Di tanto in tanto potrete trovare le mie ricette anche qui…seguitemi, ci conto.



Un sorriso e buona colzione a tutti. Alla prossima…