

Banana chocolate cake: di convinzioni e di smentite!



“Non sono goloso – hai sempre sostenuto convinto – dolci non ne mangio”

Vero, ma aggiungerei un piccolo particolare: solo se NON ti capitano sotto mano...i dolci!

“Le banane non mi piacciono”

E questo potrei confermarlo, quasi mi guardi con compassione quando mi vedi comprarle se capita di andare a far spesa insieme. Ma...ne sei proprio proprio sicuro?

“Detesto la cannella”

Ahimè, tra tutte le spezie di questo mondo giusto la mia preferita non dovevi sopportare? O almeno così credi!

Quando mi hai vista scattare queste foto devi aver pensato che tua figlia fosse impazzita.

L’ho capito dall’espressione dei tuoi occhi e da quel leggero scuotere la testa che vale più di mille parole quando c’è qualcosa che non va.

Ma vorrei tanto sapere cos'hai pensato mentre spazzolavi via la ciambella.

Tu proprio tu che di dolci non ne mangi, odi le banane e pure la cannella!

Certo che se lo avessi saputo prima non avresti assaggiato neanche una briciola, sarei pronta a scommetterci, mica sei goloso tu!

Ah ma stavolta non sono stata io la birba che nasconde gli ingredienti, hai fatto tutto da solo con le tue manine e così mi hai lasciato pure "a dieta" la talpa!

Eh già, quella ciambella aveva ben altra destinazione e non avrei immaginato di doverla sorvegliare a vista.

Non solo la preda, pure le armi per affettarla t'ho lasciato a portata di mano mentre ero tutta intenta a risistemare la cucina credendoti assorto nella lettura del tuo giornale.

E tu invece, tra un articolo e l'altro, hai pensato bene che un bocconcino dolce ti avrebbe reso più piacevole la lettura e forse ti avrebbe "rianimato" dalla scoperta di una "figlia impazzita".

Ma io adesso come te lo dico che quella ciambella, dopo che hai pure azzardato la richiesta di una replica, era alle banane e cannella?

Ah papy papy, le mie certezze stanno crollando una ad una.

Eppure da quella volta avrei dovuto capirlo che con te le sorprese non finiscono mai!

Era da un bel po' che non sfornavo un dolce alle banane e quando ho visto questa è stato puro colpo di fulmine.

Credo una delle pochissime ricette letto-fatto e che ho "rimaneggiato" il meno possibile senza intaccare di un grammo la quantità di zucchero.

Una specie di miracolo direi!

E qualcuno sembra aver molto gradito la scelta!



[ricetta adattata da qui]

Banana chocolate cake

Tempo di preparazione	20 minuti
Tempo di cottura	50 minuti
Tempo passivo	—
Porzioni	8-10

Ingredienti per uno stampo da 22 cm

- 140 gr di farina 00
- 75 gr di maizena
- 50 gr di farina di mandorle
- 150 gr latticello
- 125 gr di burro nocciola
- 125 gr di zucchero di canna (per me Demerara BRONsugar di D&C)
- 120 gr di uova (circa 2 uova grandi)
- 150 gr di banane mature
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 8 gr di lievito
- sale

Procedimento

1. Mettere il burro in un tegame e, a fuoco basso, lasciarlo fondere lentamente fino a che comincia ad imbrunire, facendo attenzione che NON bruci!
 2. Appena inizia a “profumare di buono” toglierlo dal fuoco e lasciarlo intiepidire.
 3. Setacciare le farine (00 e maizena) con il lievito e riunirle in una ciotola insieme allo zucchero, alla farina di mandorle, alla cannella e ad un pizzico di sale.
 4. In una seconda ciotola riunire gli ingredienti umidi: latticello (o latte + yogurt), uova leggermente sbattute ed estratto di vaniglia, e mescolare il tutto fino ad avere un composto ben amalgamato.
 5. Schiacciare la polpa delle banane e unire il purè ottenuto agli ingredienti umidi, mescolando bene.
- Riunire insieme ingredienti secchi e umidi e, mescolando con un cucchiaino, amalgamare il composto senza però lavorarlo eccessivamente (stessa tecnica dei muffins).
6. Aggiungere il burro fuso ormai tiepido, le gocce di cioccolato e mescolare ancora.
 7. Trasferire il composto in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 50 minuti o fino a che risulta asciutto alla prova stecchino. Eventualmente coprire con un foglio d'alluminio negli ultimi minuti se la superficie dovesse colorire troppo.
 8. Sforare e lasciar raffreddare su una griglia.
 9. A piacere spolverare di zucchero a velo prima di servire.

Note

- * Il latticello può essere sostituito con 75 gr di latte + 75 gr di yogurt bianco non zuccherato.
- * Il burro nocciola si può comodamente preparare in anticipo e conservare in frigo. Al momento dell'uso sarà sufficiente scaldarlo quel tanto che basta a scioglierlo nuovamente.
- * Per la preparazione del burro nocciola, ho fatto fondere lentamente il burro in una casseruola, filtrato attraverso un telo e scaldato di nuovo fino a che ha

assunto un profumo assai gradevole e una colorazione ambrata (*Monterino docet*).

* Il passaggio di filtrazione per eliminare la schiuma superficiale (si può eliminare anche raccogliendola con una schiumarola) non è previsto nella ricetta originale ma ho preferito “chiarificare” il burro per evitare che la caseina bruciasse formando un residuo nero poco piacevole.



Accompagnare con una buona tazza di Tè verde Hampstead Tea di D&C.

Aggiungo questa ricetta alla profumata e peperina raccolta di Fabiola “Peperoncino&Cannella”



Un abbraccio a tutti, alla prossima ^_^