Torta soffice di farro con zafferano e scaglie di liquirizia: sono stufa mr.C !



Senza che nessuno te lo avesse chiesto, per quanto avessi fatto di tutto per non attirare la tua attenzione, sei diventato mio “fedele compagno” da circa vent’anni.
Ero poco più che maggiorenne quando hai fatto la tua prima comparsa, ma che fossi ancora troppo giovane non te n’è importato nulla e hai deciso di oltrepassare i limiti.
Chi allora doveva prendersi cura della mia salute, davanti a te si fece una sonora risata e azzardò la colpa di un panino al prosciutto la sera prima!
– Sì magari anche con due uova al tegamino, pancetta e tanto di maionese! Ma mi faccia il piacere! (ndr) –
Beh, almeno per quel camice bianco ho potuto decidere io tanto da mandarlo a farsi benedire!
Ma con te non c’è stato nulla da fare, abbarbicato come l’edera!

Da allora, in un’altalena di alti e bassi sempre fuori norma, sei salito fino alle stelle, a dispetto di tutti i miei sforzi per farti tornare nei limiti.

Pure con le pillole c’ho provato, e “statin” qui, “statin” là, ma a stare fermo e irremovibile sulle tue posizioni eri solo tu.

Beh, sai allora che ti dico?

Visto che detti legge da metà della mia vita ma non rispetti i patti, **SONO STUFA** di te e delle tue condizioni.

Oggi ti sfido e decido io, in barba a tutti i sensi di colpa.

Oggi ho voglia di dolce: zucchero, burro e un’abbondanza di uova da far invidia ad un pollaio!

E giacchè ci siamo anche una spruzzata di liquirizia per tirare la pressione un po’ su.

Perchè una soddisfazione ogni tanto bisognerà pur togliersela no?

Lo dicevano anche i latini: **semel in annuo licet insanire**.

E soprattutto, **ci han concesso solo una vita, soddisfatti o no qua non rimborsano MAI** – grande Liga!

Non so quale sarà la tua reazione mr.C ma la mia è stata di puro godimento al primo morso!

Oggi va così…domani si vedrà!

P.S. mr.C alias **mr.COLESTEROLO**! Ma che avevate capito?



[liberamente ispirata e stravolta dalla "Torta soffice al grano duro" di L.Montersino – "Golosi di salute"]

Torta soffice di faro con zafferano e scaglie di liquirizia

Tempo di preparazione	20 minuti
Tempo di cottura	40 minuti
Tempo passivo	–
Porzioni	10-12

Ingredienti per uno stampo da 24 cm

- 180 gr di uova intere (circa 3 grandi)
- 100 gr di tuorli (circa 5 grandi)
- 170 gr di zucchero di canna (per me Brasil BRONsugar di D&C)
- 150 gr di farina di farro bianca
- 50 gr di fecola
- 75 gr di burro salato
- 1 bustina di zafferano
- 7 tronchetti di liquirizia (tipo Saila)
- 8 gr di lievito

- sale (***SOLO*** nel caso di burro normale non salato)

Procedimento

1. Setacciare insieme le farine con il lievito e lo zafferano (unire anche un pizzico di sale in caso di burro non salato).
2. Pestare i tronchetti di liquirizia ottenendo delle scagliette.
3. Montare le uova intere e i tuorli con lo zucchero di canna fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso (come per il pan di Spagna) poi incorporare a mano con una spatola il mix di farina, poco alla volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto facendolo cadere da un setaccio.
4. Aggiungere infine il burro fuso appena tiepido (ideale a 42°C).
5. Trasferire il composto in uno stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno caldo a 180°C per 35-40 minuti (fare la prova stecchino).
6. Sformare e lasciar raffreddare su una griglia.



A piacere spolverare con poco zucchero a velo e accompagnare con una tazza di Tè verde Hampstead Tea di D&C.

Prima di salutarvi, vi lascio qualche piccola **CURIOSITA**'.

Lo **zafferano**, (*Crocus sativum*), è una spezia ricavata dai pistilli del fiore del Croco, pianta della famiglia delle Iridaceae che fiorisce in autunno solo per due settimane.

Ciascun fiore possiede solamente tre stimmi gialli che devono essere colti manualmente con molta delicatezza, nelle prime ore del mattino poichè è all'alba che si conserva maggiormente il suo particolare aroma.

Per ottenere **1Kg di zafferano** sono necessarie circa **170-200 ore di lavoro** e **150.000 fiori** da cui vanno prelevati gli stimmi, cosa che ne giustifica l'elevato valore economico e il soprannome di "**oro rosso**".

Oltre che essere una spezia preziosissima, lo zafferano possiede anche molte proprietà benefiche per l'organismo, tanto da essere quasi considerato elisir di lunga vita.

Contrasta l'invecchiamento cutaneo, favorisce la digestione, è in grado di ridurre il colesterolo, ha azione antipertensiva, è in grado di migliorare il tono dell'umore e di alleviare i sintomi della sindrome premestruale.

Con un pizzico di zafferano in polvere lasciato riposare per dieci minuti in una tazza di acqua bollente, in seguito dolcificata con un cucchiaino di miele, si ottiene un ottimo infuso antistress e digestivo che bevuto la sera aiuta a conciliare il sonno.

Il risvolto della medaglia che limita il potenziale uso medicinale dello zafferano è rappresentato dalla sua tossicità. L'assunzione di soli 20 grammi di zafferano in un'unica dose può risultare letale, mentre per una donna in gravidanza, l'assunzione di 10gr può causare l'aborto.

Con questo piccolo excursus su una delle mie spezie preferite partecipo al giochino di Paola "Cucinando curiosando"



Un bacio a tutti, alla prossima ^__^