

Dense chocolate cake di N. Lawson. Something Red: Rich, greedy...chocolate!



Provate ad immaginare il solito pulcino nero (la sottoscritta!), curioso e pasticcione, distratto e un po' burlone durante uno dei suoi soliti raid domenicali in libreria.

Lo sa bene quel pulcino che girar tra le corsie è un'azione ad alto rischio ma sprezzante del pericolo è pronto ancora una volta a "scalare" il più infido degli scaffali pur di raggiungere l'oggetto della sua curiosità.

E stavolta, ad attirarlo come il miele con le api, è lei, la **"Domestic Goddess"** più amata di sempre, colei che ha legato la sua immagine a montagne di zucchero e chili di burro e che forse, per questo, ha sempre guardato con un pizzico abbondante di scetticismo e prevenzione.

Ma quella domenica era diverso.

Dopo aver sfogliato e risfogliato più volte alcuni dei suoi libri, resistendo senza

problemi alla tentazione dell'acquisto, con la consapevolezza che quelle ricette non sarebbero mai state alla sua portata "salutistica", per il nostro pulcino era arrivato il momento di posare le armi e cedere consapevolmente al **"facciamoci del male"**!

E se invece più che una resa fosse stata una sfida?

Dopo quella alla grande Martha pensate forse che il nero Calimero fosse tornato a più miti consigli?

Ehhhh, lui ci ha provato a mettere la testa a posto, garantisco che ci ha provato!

Ma il fatto è che si diverte troppo a rivoluzionare e sovvertire e trepidare davanti a quello sportello del forno in attesa di verificare a quale pasticcio avrà portato il suo zampino.

E se stavolta ci aggiungete anche la curiosità di provare quelle piccole e preziose bacche rosse, vero concentrato di bontà e salute, il finale è presto detto: un cake al cioccolato morbido che più morbido non si può, golosamente irresistibile e magicamente "alleggerito" perchè volete mettere mascarpone vs. burro?

Certo non si può certo definire un cake light ma con un bel taglio a sensi di colpa e calorie sicuramente sì.

E poi via, le bacche di goji sono così buone e fanno così bene che la scusa è perfetta per tagliare una seconda fetta!



[liberamente ispirata da "How to be a domestic goddess" di N. Lawson]

Dense chocolate cake

Tempo di preparazione	20 minuti
Tempo di cottura	60 minuti
Tempo passivo	—
Porzioni	8-10 persone

Ingredienti per 2 stampi 20×10 cm

- 200 gr di farina per dolci
- 240 gr di mascarpone
- 200 gr di zucchero muscovado (io Mauritius Muscovado BRONsugar di D&C)
- 2 uova grandi
- 100 gr di cioccolato fondente al 75%
- 100 gr di bacche di goji
- 60 ml di latte intero
- 100 ml di acqua BOLLENTE
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 12 gr di lievito

- sale

Procedimento

1. Setacciare la farina con il lievito e un pizzico di sale.
2. Lavorare a crema il mascarpone con il latte per renderlo morbido e cremoso.
3. Fondere il cioccolato a bagnomaria o in microonde e lasciarlo raffreddare.
4. Far rinvenire le bacche di goji per qualche minuto in acqua tiepida, strizzarle bene e tenere da parte.
5. Montare a lungo le uova con lo zucchero fino a che saranno soffici e spumose.
6. Aggiungere poco alla volta il mascarpone, sempre mescolando con le fruste, poi incorporare pian piano il cioccolato fuso ed amalgamare bene.
7. A mano con una spatola, aggiungere pian piano il mix di farina fatto cadere a pioggia da un setaccio, alternandolo all'acqua BOLLENTE.
8. Aggiungere da ultimo le bacche di goji, mescolando bene in modo da avere un composto omogeneo.
9. Trasferire negli stampi imburrati e infarinati e cuocere in forno caldo a 190°C per 30 minuti; abbassare la temperatura a 170°C e cuocere per altri 30 minuti circa (fare la prova stecchino), coprendo con un foglio d'alluminio negli ultimi 15 minuti per evitare che la superficie colorisca troppo.
10. Sformare, lasciar riposare nello stampo per qualche minuto, sformare e far raffreddare completamente su una griglia.

Note

La farina per dolci può essere sostituita con 125 gr di farina 00 + 75 gr di amido di mais.



Per saperne di più

Piccolo frutto rosso della famiglia delle Solanacee, chiamato anche "*frutto della longevità*", il goji è stato amato e coltivato dalle popolazioni del Tibet e dell'Himalaya per migliaia di anni ed è oggi considerato tra le fonti di cibo naturale più ricche di antiossidanti esistente sulla terra.

Ricchissime di beta-carotene, ferro e proteine, le bacche di goji contengono ben 21 tracce di minerali (compreso il germanio, efficace nella lotta contro le malattie cellulari e raramente presente in altri cibi naturali), 18 aminoacidi, vitamina E, vitamine del complesso B (fondamentali per il corretto funzionamento del sistema nervoso) e una quantità di Vitamina C 500 volte superiore a quella presente nelle arance.

Un curioso riferimento, narra di un pozzo d'acqua nei pressi di un tempio buddhista in Tibet.

Durante la dinastia Tang (circa 800 d.C.), questo pozzo era circondato da piante di goji. Gli abitanti del luogo che si recavano al tempio per pregare, bevevano regolarmente la sua acqua e godevano di ottima salute, anche all'età di 80 anni non avevano capelli bianchi e non avevano perso neanche un dente. Le bacche di goji che circondavano il pozzo cadendo nell'acqua, la rendevano "*un elisir di giovinezza*"

prezioso.

Con questa ricetta partecipo alla sfida del mese di Gennaio di Morena "Un dolce al mese: il cioccolato fondente"



Un abbraccio cioccolatoso a tutti, alla prossima...