

**Banana loaf. Bloccatemi
l'account!**



Considerando che sono una facile al “down mood”.

Considerando che questo 2015 sembra nato all’insegna della sfiga e sotto il segno della sfiga probabilmente finirà...per la serie: un po’ d’ottimismo via!

Considerando che quando sono “down” il primo istinto è di comprare qualcosa come pillola di benessere.

Considerando che quel qualcosa 11 volte su 10 è un libro di cucina...volete che quella rara volta di “up mood” non mi conceda un piccolo premio per lo sforzo?

Tirate le somme: bloccatemi l’account Amazon chè sto svuotando la lista desideri!

La botta di grazia?

Accettando di correre un piccolo rischio sulle reali condizioni d’uso, scoprire la convenienza dei libri usati.

Frutto di una delle ultime incursioni consolatorie, questo concentrato di burro e zucchero che fa schizzare colesterolo e glicemia alle stelle solo a guardar le foto!

Tra una ricetta e l’altra della serie **“dev’essere una goduria ma son già in coma diabetico a priori”**, al richiamo del banana loaf non ho saputo assolutamente resistere, visto anche il mio piccolo debole per i dolci alle banane.

Un piccolo ritocco qua, una modifica là, una manciata di farina rustica multicereali, una più ricca aggiunta di spezie e ciò che ne è venuto fuori è stato il miglior cake alla banana che abbia mai provato fino ad ora.

Contenta a tal punto del risultato finale, che anche le foto si son giovate dell’alto indice di gradimento.

Magari domani la soddisfazione fotografica sarà svanita, ma per il momento me la godo insieme ad un’altra fetta di cake accompagnata da un caffè forte bollente.

Mi fate compagnia anche voi?



[Print Recipe](#)

Banana loaf

Ingredienti per uno stampo 23×11 cm

Tempo di preparazione	20 minuti
-----------------------	-----------

Tempo di cottura	55 minuti
------------------	-----------

Porzioni	8 persone
----------	----------------------

Ingredienti

- 200 g farina 00
- 80 g farina multicereali
- 100 g zucchero di canna tipo panela
- 100 g zucchero muscovado
- 200 g banane molto mature, peso netto
- 100 g olio di semi di girasole (o di mais)
- 2 uova grandi a temperatura ambiente
- 1 1/2 cucchiaino misto spezie per pan di zenzero
- 1 cucchiaino limone succo
- 8 g lievito per dolci
- 1/2 cucchiaino bicarbonato di sodio
- 1/4 cucchiaino sale

Tempo di preparazione		20 minuti
Tempo di cottura		55 minuti
Porzioni	8	persone

Ingredienti

- 200 g farina 00
- 80 g farina multicereali
- 100 g zucchero di canna tipo panela
- 100 g zucchero muscovado
- 200 g banane molto mature, peso netto
- 100 g olio di semi di girasole (o di mais)
- 2 uova grandi a temperatura ambiente
- 1 1/2 cucchiaino misto spezie per pan di zenzero
- 1 cucchiaino limone succo
- 8 g lievito per dolci
- 1/2 cucchiaino bicarbonato di sodio
- 1/4 cucchiaino sale

Istruzioni

1. Setacciare più volte le farine con il lievito, il bicarbonato e le spezie, riaggiungendo l'eventuale crusca che resta nel setaccio. Unire anche il sale e tenere da parte.
2. Schiacciare le banane con una forchetta insieme a un cucchiaino di succo di limone, fino a ridurle in purea.
3. Con le fruste elettriche, montare le uova con i due tipi di zucchero fino ad avere una massa gonfia e leggera.
4. Intiepidire l'olio a 40°C e unirlo a filo, un cucchiaino per volta, alla montata di uova, lasciando assorbire bene tra un'aggiunta e la successiva.

5. Incorporare in due volte la polpa di banane schiacciate, amalgamando bene.
6. Da ultimo, unire il mix di farine con una frusta a mano, lavorando il meno possibile ma amalgamando bene per non formare grumi.
7. Trasferire l'impasto nello stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno caldo a 175°C per circa 55 minuti, o fino a che l'interno risulterà asciutto alla prova stecchino.
8. Sfornare, far riposare 5 minuti nello stampo, quindi trasferire su una griglia a raffreddare completamente.

Recipe Notes

La ricetta originale prevedeva 270 gr di zucchero di canna ma per me il cake risulta già sufficientemente dolce con la dose di zucchero ridotta. Regolatevi in base ai vostri gusti.

A piacere potete usare solo zucchero muscovado per un cake ancora più umido e profumato.

Non tralasciate la setacciatura della farina e ripetetela per almeno 2-3 volte. Questo vi permetterà di incorporarla all'impasto molto rapidamente, senza il rischio di formare grumi, e il risultato finale sarà più morbido.

Se non amate il misto per pan di zenzero, usate solo 1 cucchiaino di cannella e 1 cucchiaino di zenzero in polvere, come da ricetta originale.

Perché intiepidire l'olio? Premesso che la ricetta originale prevedeva 140 gr di burro fuso, G. Pina docet che la temperatura ideale per aggiungere burro fuso ad una massa montata è di 40-42°C (se il burro è troppo freddo rischia di concentrarsi sul fondo, se troppo caldo "cuoce" le uova). Io non ho fatto altro che applicare lo stesso principio all'olio.

Ricetta leggermente modificata da "[The Hummingbird Bakery Cookbook](#) " di Tarek Malouf



Con un assaggio di questa morbidissima fetta vi auguro, con un abbraccio, un felice proseguimento di settimana.

Alla prossima...