

**Fruit cake gluten free al  
grano saraceno e...Buone Feste!**



Non ho voglia di tuffarmi  
in un gomitolo di strade.

Ho tanta stanchezza  
sulle spalle.  
Lasciatemi così  
come una cosa posata  
in un angolo  
e dimenticata.  
Qui non si sente altro  
che il caldo buono.  
Sto con le quattro  
capriole di fumo  
del focolare.  
(Natale – Giuseppe Ungaretti)

Non ho mai avuto una grande simpatia per la frenesia del periodo natalizio ma forse, mai come quest'anno sto cercando inconsciamente di fuggirla e allontanarla.

Vorrei addormentarmi e risvegliarmi il 7 gennaio, col ritorno alla normalità; svegliarmi e dimenticare il 2015 come fosse stato solo un brutto sogno.

È stato un anno duro, difficile, psicologicamente pesante, un anno che sta volgendo alla fine con la classica ciliegina sulla torta, come un incubo che raggiunge l'apice nel momento in cui ti svegli di soprassalto tremante, sudata e col cuore in gola.

Come al risveglio realizzi che si è trattato solo di un brutto sogno, così vorrei potermi svegliare nel 2016 e voltare pagina, ripartire con nuovo spirito, nuova forza e nuova energia.

Non è nelle mie intenzioni tediarvi oltre con la mia malinconia.

L'ho già fatto più del dovuto in questo preambolo.

Allora sapete che vi dico?

Addolciamoci un po' tutti con la ricetta che ho scelto per lasciarvi i miei auguri di buone feste.

Conoscete il fruit cake, l'avete mai assaggiato?

Io lo avevo appuntato da tanto nella "to do list" dei dolci di Natale e finalmente, complice anche il mio nuovo idolo, mi sono decisa.

Col senno di poi, posso solo dire...era ora! Stavo perdendo qualcosa di davvero strepitoso, almeno nella versione che ho scelto per sperimentare questo dolce tipico del mondo anglosassone.

Il tradizionale British Fruit Cake è un concentrato di frutta secca e candita con impasto appena sufficiente a tenere insieme il tutto.

Il cake è solitamente preparato con diverse settimane di anticipo, durante le quali viene spennellato ripetutamente con del liquore che ne facilita la conservazione oltre a conferire gusto e una consistenza umida.

Alcool a parte, forse è stata proprio la grande quantità di frutta candita a farmi rimandare la sperimentazione per tanto tempo, nel timore di una torta troppo zeppa, dolce e stucchevole.

Fino a che sono capitolata, senza dubbio di sorta, davanti a questa versione **GLUTEN FREE** che affianca ad un'abbondanza di noci, solo frutta disidratata, piuttosto che candita, e una piccolissima dose di zucchero.

Il risultato è un cake moderatamente dolce, assolutamente equilibrato, con tutta la rusticità e il sapore intenso del grano saraceno; uno snack dal sapore vintage e sofisticato insieme, perfetto con un tè di metà pomeriggio o, come suggerisce la stessa autrice, per accompagnare in maniera insolita e raffinata un piatto di formaggi.

Provare per credere, Alice non ne sbaglia una ☐



# Fruit cake gluten free al grano saraceno

Ingredienti per uno stampo da plum cake 20×10 cm

Porzioni 8 PERSONE

Tempo di preparazione 20 MINUTI

Tempo di cottura 75 MINUTI

## Ingredienti

- 70 g farina di grano saraceno
- 50 g zucchero di canna tipo panela
- 2 uova grandi a temperatura ambiente
- 175 g datteri snocciolati, tagliati in quarti
- 70 g albicocche secche snocciolate, divise a metà
- 40 g amarene o ciliegie disidratate
- 175 g noci a pezzetti
- 1  $\frac{1}{4}$  cucchiaino estratto di vaniglia
- $\frac{1}{8}$  cucchiaino lievito per dolci
- $\frac{1}{8}$  cucchiaino bicarbonato di sodio
- $\frac{1}{4}$  cucchiaino sale

## Istruzioni

1. Imburrare uno stampo da plum cake e foderarlo di carta forno, facendo sì che sbordi su tutti e 4 i lati: servirà come aiuto per sollevare ed estrarre il cake dallo stampo una volta cotto.
2. In una grossa ciotola setacciare la farina con lievito, bicarbonato e sale.
3. Aggiungere lo zucchero, i datteri, le albicocche, le ciliegie e le noci.
4. Mescolare con la punta delle dita in modo da separare i pezzi appiccicosi di frutta uno dall'altro. Tenere da parte.
5. In una ciotola media, sbattere le fruste elettriche le uova e la vaniglia fino a che il composto diventa gonfio, spumoso e di colore più chiaro.
6. Trasferire le uova nella ciotola con il mix di frutta e farina e mescolare con una spatola fino a che frutta e noci sono uniformemente ricoperte d'impasto.

7. Trasferire il tutto nello stampo preparato: l'impasto sembrerà troppo ma va bene così; non crescerà molto in forno.
8. Cuocere in forno caldo a 150°C per 60-80 minuti, o fino a che la superficie sembra rassodata e crostosa.
9. Trasferire lo stampo su una griglia e lasciar raffreddare completamente.
10. Sollevare i lati della carta forno e trasferire il cake su un tagliere.
11. Usare un coltello affilato per tagliarlo a fette molto sottili.

## Recipe Notes

Il cake si conserva a temperatura ambiente, al riparo dall'aria, per almeno una settimana, o più a lungo in frigo.

Ricetta tratta da "Flavor Flours: A New Way to Bake..." di A. Medrich.



“Qualche consiglio per un regalo di Natale: il perdono per il tuo nemico, la tolleranza verso un tuo avversario, il tuo cuore per i tuoi amici, un buon servizio

per un tuo cliente. Carità per gli altri e dai il buon esempio ad un bambino. Rispetta te stesso.” (Oren Arnold)

Con questi piccoli “consigli per gli acquisti” e una deliziosa fetta di cake vi lascio i miei più cari auguri di Buone Feste, perchè siano ricche di gioia, sorrisi e serenità.

Un abbraccio immenso a tutti, alla prossima...