Banana bread al burro di arachidi. Golosissimo!



Il **banana bread al burro di arachidi** è stato il mio ultimo colpo di fulmine, una dei rarissimi "letto-fatto" in cui tra imbattermi nella ricetta e realizzarla è passato giusto il

tempo di far maturare le banane!
Per di più queste erano già nel portafrutta, teoricamente riservate al nana ice cream!
Ma i programmi sono fatti per essere sovvertiti e io…modestamente…sono un'esperta in materia!
Sarà stato un segno del destino?
Chissà!

La cosa certa è che, se non hai mai assaggiato il banana bread, ti sei perso uno dei dolci migliori della tradizione americana.
Un dolce che in questa versione al burro di arachidi ha decisamente una marcia in più, se mai ce ne fosse stato bisogno.

Devi sapere che io amo il banana bread.
Ad esempio qui trovi una versione rustica e profumatissima che mi aveva entusiasmata un po' di tempo fa.
Sicuramente, in una classifica dei dolci semplici da colazione, lo metterei a pari merito con le torte di mele.
Ragion per cui mi piace sperimentare sempre nuove versioni e scoprire nuovi, golosi abbinamenti.

Ma cos'è il banana bread?

Questo "pane alle banane" altro non è che una sorta di plumcake, per lo più realizzato con la stessa tecnica dei muffin, preparato con le banane diventate troppo mature e che, altrimenti, prenderebbero la via…dell'umido!
Quindi possiamo considerarlo come un perfetto dolce del riciclo, anche se – posso assicurarti – una volta assaggiato, le banane le comprerai appositamente, come me!

Il banana bread al burro di arachidi è un dolce semplice, morbido e umido al punto giusto, in cui il gusto delicato della banana si sposa in maniera divina con quello intenso del cacao aggiunto all'impasto. Il tutto completato dal leggero sapore in sottofondo del burro di arachidi, che lo arricchisce rendendolo irresistibile.

Insomma, un dolce perfetto per la colazione e iniziare la giornata col piede giusto, ma anche da concedersi per una dolce coccola pomeridiana.
Oltretutto il banana bread al burro di arachidi è realizzato senza burro e senza latticini in genere, il che lo rende ideale anche per chi soffre di intolleranza al lattosio.
La ricetta è facilissima, non servono nè mixer né fruste elettriche; l'impasto si prepara in 10 minuti d'orologio e via in forno per inondare la casa di un profumo

delizioso.

Quali sono i segreti per realizzare al meglio il banana bread?

- Innanzitutto le banane. Affinché il tuo banana bread sia dolce, profumato e umido al punto giusto, è fondamentale che le banane sia mature…troppo mature…anche marroni! Più mature saranno le banane, migliore sarà il risultato finale.
- Utilizza ingredienti a temperatura ambiente.
- Nel caso specifico del banana bread al burro di arachidi, è importante che quest'ultimo sia abbastanza morbido prima di aggiungerlo all'impasto. Quindi, se il tuo burro di arachidi risultasse difficile da mescolare, scaldalo appena in microonde così da renderlo più fluido ma fai attenzione che non sia caldo al momento di incorporarlo.

Come mantenere fragrante il banana bread?

Se ti stai chiedendo come conservare al meglio il tuo dolce, il modo migliore per mantenerlo morbido e umido come appena sfornato è avvolgerlo accuratamente, una volta freddo, nella pellicola alimentare e chiuderlo in un sacchetto di plastica per alimenti o in un contenitore ermetico. In questo modo il tuo banana bread si manterrà perfetto per circa 3 giorni a temperatura ambiente, o fino a 5 giorni in frigorifero.

E se volessi congelarlo?

Se questa è la domanda, la risposta è SI: è fattibilissimo.
Puoi tranquillamente preparare in anticipo il banana bread, tagliarlo a fette e congelarlo negli appositi sacchetti per averlo a portata di mano all'occorrenza. Quando ne avrai voglia ti basterà semplicemente lasciarlo scongelare a temperatura ambiente per qualche ora e sarà pronto da gustare, buono come fresco.

Beh, a questo punto non mi resta che lasciarti la ricetta e tu, mi raccomando, aggiungi le banane alla prossima lista della spesa.
Non te ne pentirai


© Federica Di Marcello photography

Banana bread al burro di arachidi

Ingredienti per uno stampo da plum cake da 23x11 cm

Porzioni 8 PERSONE
Tempo di preparazione 15 MINUTI
Tempo di cottura 50 MINUTI

Ingredienti

- 225 g banane mature, peso netto
- 160 g farina 00
- 150 g zucchero semolato tipo Zefiro
- 100 g uova intere (circa 2, peso sgusciate)
- 90 g olio di semi (mais o girasole)
- 75 g burro di arachidi naturale
- 60 g cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 3/4 cucchiaino cannella in polvere (optional)
- 6 g lievito per dolci
- 2 g bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino sale

Istruzioni

1. In una ciotola capiente, setaccia per 3-4 volte la farina con il cacao, il lievito, il bicarbonato e la cannella. Aggiungi la metà dello zucchero, mescola con un cucchiaio e tieni da parte.

2. In una seconda ciotola, mescola insieme il burro di arachidi morbido con lo zucchero rimasto, la polpa schiacciata delle banane, l'olio, le uova, l'estratto di vaniglia e il sale.

3. Aggiungi il mix di farina e cacao nella ciotola con gli ingredienti umidi e lavora velocemente con un cucchiaio, quel tanto che basta ad amalgamare gli ingredienti. Non lavorare eccessivamente; se resta qualche piccolo grumo va benissimo lo stesso.

4. Trasferisci l'impasto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato (o foderato di carta forno), livella la superficie con una spatola e pratica un'incisione al centro con un coltello leggermente unto.

5. Fai cuocere il banana bread in forno caldo a 175°C statico per circa 50-55 minuti, o fino a che l'interno risulterà asciutto alla prova stecchino. Dopo circa 40 minuti puoi anche coprire la superficie con

un foglio di alluminio, per evitare che prenda troppo colore.

6. Sforna e lascia riposare nello stampo per una ventina di minuti, prima di trasferire il banana bread a freddare completamente su una griglia per dolci.

Recipe Notes

Per realizzare questa ricetta, ho utilizzato una crema 100% arachidi, senza aggiunta di zuccheri, sale, oli estranei o altri additivi. La puoi trovare facilmente in negozi di prodotti bio oppure ordinare on-line.

Fai attenzione a:

♦ usare banane molto mature. Ricorda che più mature saranno le banane, più buono risulterà il tuo banana bread;
♦ utilizzare ingredienti a temperatura ambiente;
♦ rendere fluido il burro di arachidi scaldandolo leggermente, nel caso in cui fosse troppo difficile da mescolare.

Come conservare il banana bread?

Per conservare al meglio il dolce, una volta freddo avvolgilo nella pellicola alimentare e chiudilo in un sacchetto di plastica per alimenti. In questo modo il banana bread si manterrà perfetto per circa 3 giorni a temperatura ambiente, o fino a 5 giorni in frigorifero.
In alternativa puoi congelarlo, tagliato a fette e chiuso negli appositi sacchetti, lasciandolo poi scongelare a temperatura ambiente al bisogno.



Un abbraccio, alla prossima…