

*A Rosie,
per tutto.*



Dolci tentazioni

**CON VARIANTI SENZA GLUTINE,
LATTICINI O VEGANE**

MARIANNE STEWART

Premessa della Dr Rebecca Hiscutt PhD, Fondatrice di Relish Wellbeing
Fotografia di Catherine Frawley

 **IL CASTELLO**

Questa ricetta è incredibilmente versatile e facile da realizzare. Potete anche preparare l'impasto e conservarlo in frigorifero per cuocerlo in un secondo momento. I bundt cake hanno un aspetto delizioso anche senza decorazione o con una semplice glassa di zucchero. Per un'occasione speciale, ravvivateli con la crema e con le allegre spirali di rabarbaro.

Piccoli bundt cake al rabarbaro e arancia

SF | SG | SL

PER 12 BUNDT CAKE

Spirali di rabarbaro candite (vedi ricetta pagina 135) per decorare

100 g di arancia a spicchi tagliati a pezzi e privati dei semi
200 g di rabarbaro mondato e tagliato a pezzi
135 g di zucchero grezzo di canna golden caster
3 uova
135 g di mandorle polverizzate
1 cucchiaino e ½ di farina di tapioca o amido di mais
2 cucchiaini di farina di riso
½ cucchiaino scarso di bicarbonato di sodio
olio di cocco per ungere gli stampini

PER LA CREMA DI RABBARBARO E ARANCIA (FACOLTATIVA)

200 g di crema di cocco fredda
50 g di purea di rabarbaro e arancia (avanzata dalla preparazione precedente)
20 g di olio di cocco, fuso e raffreddato
20 g di zucchero grezzo di canna a velo

Mettete le arance in una casseruola con 150 g di acqua, coprite e fate cuocere a calore medio per 30 minuti o fino a renderle tenere, aggiungendo altra acqua se asciugano troppo. Unitevi poi il rabarbaro, coprite e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Togliete il coperchio e lasciate sobbollire lentamente fino a ridurre quasi completamente il liquido.

Lasciate raffreddare, poi passate la frutta nel mixer per ottenere una purea. Trasferitene 185 g in una ciotola (mettete da parte il rimanente per usarlo più tardi) e, con la frusta manuale, incorporatevi lo zucchero e poi le uova. Setacciate insieme le mandorle polverizzate, le farine, il bicarbonato di sodio e, sempre lavorando con la frusta, incorporate anche questi ingredienti nel composto, che deve risultare morbido ma non inglobare aria.

VARIANTE:

In alternativa alla crema, coprite i bundt cake con una glassa preparata unendo la purea di frutta avanzata con dello zucchero a velo.

Portate il forno alla temperatura di 170 °C (150 °C ventilato) e ungete con l'olio di cocco 12 stampini per bundt cake in silicone, di circa 7 cm di diametro. Poneteli su una placca, riempiteli con il composto fino quasi all'orlo e cuoceteli in forno per 40 minuti, facendoli dorare bene in superficie.

Fate raffreddare un poco i bundt cake, quindi sformateli e lasciateli raffreddare del tutto su una griglia. Infine, poneteli in frigorifero in un recipiente coperto.

Per la crema, unite tutti gli ingredienti e lavorateli delicatamente con la frusta fino a ottenere un composto denso e cremoso. Passatelo in frigorifero per 30 minuti. Con un cucchiaino o con la sac-à-poche, aggiungete la crema sui dolcetti e decorate con le spirali di rabarbaro.



È una torta che parla di estate grazie agli elementi freschi che la compongono: un pan di Spagna super fragrante, con verdura che lo rende morbido e leggero, una crema lieve e spumosa, i frutti rossi di stagione. Da gustare con piacere anche nelle giornate più calde perché, lungi dall'appesantire, solleva l'umore e diffonde gioia!

Torta a strati con crema di cocco e frutti di bosco

SF | SG | SL

PER UNA TORTA DA 15 CM DI DIAMETRO
(6-8 porzioni)

PER IL PAN DI SPAGNA

1 piccola zuccina gialla
1/8 di zucca butternut
la scorza finemente grattugiata di 1 limone
1 cucchiaino di succo di limone
un pizzico di sale marino
120 g di zucchero grezzo di canna golden caster o demerara
2 uova
100 g di farina di riso
40 g di mandorle polverizzate
2 cucchiaini di semi di lino macinati
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 albume
olio di canola o di cocco per ungere la tortiera

Per il pan di Spagna, grattugiate grossolanamente la zuccina senza sbucciarla. Asciugate la polpa premendola tra due fogli di carta da cucina, e lasciatela asciugare ulteriormente per 30 minuti, assicurandovi di averne estratto tutto il liquido. Preparate nello stesso modo la polpa della zucca, eliminando la buccia e i semi. In un recipiente unite 120 g di polpa di zuccina, 90 g di polpa di zucca e aggiungete la scorza e il succo di limone.

In un recipiente a parte unite le uova, 100 g di zucchero, un pizzico di sale e sbattete a velocità medio-alta per 5 minuti fino a ottenere un composto spumoso, che sia raddoppiato di volume. Incorporatevi le verdure grattugiate, amalgamando il tutto con la spatola. Setacciate insieme la farina, le mandorle polverizzate, i semi di lino, il bicarbonato di sodio e unite al composto. Lasciate riposare per 10 minuti.

Portate il forno alla temperatura di 180 °C (160 °C ventilato).

Ungete con l'olio di cocco o di canola 2 tortiere rotonde da 15 cm di diametro e foderatele con carta da forno. Montate il bianco d'uovo con lo zucchero fino a ottenere una meringa soffice e incorporatela nel composto, lavorando delicatamente con la spatola per non farla smontare. Dividete il composto fra le due tortiere e fate cuocere in forno per 30 minuti, fino a quando i due dischi di pasta non sono dorati.

Lasciateli raffreddare nelle teglie su una griglia. Quando sono appena tiepidi, sformateli e poneteli nuovamente sulla griglia fino a completo raffreddamento. Prima di assemblare la torta, passateli brevemente in frigorifero.



L'elenco degli ingredienti e le istruzioni proseguono nella pagina seguente



I friand sono golosi dolcetti di facile preparazione a base di mandorle e albumi. L'impasto può essere conservato per un certo periodo nel frigorifero prima della cottura, e questo dettaglio, di non poco conto, facilita molto le cose. Ve ne propongo una versione estiva senza glutine e senza latticini, ma con pesche, rosmarino e olio di oliva. Provate a sostituire questi ingredienti con altre combinazioni, magari timo e prugne o lavanda e albicocche.

Friand con pesca, rosmarino e olio di oliva

SF | SG | SL

PER 8 FRIAND

2 rametti di rosmarino finemente tritati, 1 cucchiaino tenuto da parte per la finitura
110 g di zucchero grezzo di canna demerara
85 g di mandorle polverizzate
40 g di farina di riso bianco o integrale
5 g di amido di mais o farina di tapioca
½ cucchiaino di lievito in polvere
4 albumi
40 g di olio extravergine di oliva
80 g di yogurt vegetale
la scorza finemente grattugiata di 1 limone
1 cucchiaino di succo di limone
1 pesca matura tagliata in 16 spicchi
miele tiepido per glassare
olio di cocco o di canola per ungere gli stampini

Passate rapidamente nel robot da cucina il rosmarino tritato e lo zucchero per ottenere una polvere fine.

Setacciate questa polvere in un recipiente insieme con le mandorle polverizzate, le farine e il lievito. Mescolate bene, aggiungete gli albumi e amalgamate con delicatezza servendovi della frusta.

Trasferite il composto in una sac-à-poche o in un bicchiere munito di beccuccio, coprite e lasciate riposare in frigorifero almeno per una mezz'ora o fino a un massimo di 24 ore.

Quando siete pronti per la cottura, portate il forno alla temperatura di 180 °C (160 °C ventilato).

Ungete con l'olio di canola o

con l'olio di cocco fuso 1 placca di silicone con 8 stampini ovali di circa 7,5 x 5,5 cm e ponetela su una placca metallica. Con il bicchiere a beccuccio o con la sac-à-poche, riempite gli stampini fino a due terzi di altezza e completate con 2 fettine di pesca ciascuno. Fate cuocere in forno per 35 minuti o fino a quando i friand sono gonfi e dorati sui bordi.

Fateli raffreddare per i primi 10 minuti su una griglia, senza toglierli dagli stampini, poi sformateli e lasciate riposare sempre sulla griglia fino a completo raffreddamento. Glassateli con un po' di miele tiepido e cospargete con il rosmarino tritato tenuto da parte. Si conservano in frigorifero per 2 giorni, chiusi in un recipiente ermetico.

D'accordo, il nome suona strano e non è facilissimo da pronunciare. Ma come chiamereste questa versione "senza" del classico *millionaire's shortbread* (il frollino più sostanzioso che sia mai esistito), arricchita con caramello ai datteri e con i preziosi nutrienti delle noci pecan, del burro di anacardi e della farina di segale? È una rielaborazione ultramoderna del ricco biscotto tradizionale, ma, a differenza di quest'ultimo, non provoca pesantezza né torpore.

Hipster Shortbread

SF | SL | VG

PER 12 BISCOTTI

PER LA BASE

90 g di noci pecan
30 g di olio di cocco
30 g di burro di anacardi
10 g di sciroppo d'acero
90 g di farina integrale di segale
2 pizzichi abbondanti di sale marino
50 g di panela o zucchero muscovado chiaro
20 g di cocco disidratato

PER IL CARAMELLO SALATO

245 g di datteri morbidi denocciolati (possibilmente Medjoul)
28 g di burro di anacardi
28 g di olio di cocco
28 g di zucchero di cocco o zucchero muscovado scuro
1/3 di cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino e 1/2 di pasta di vaniglia o i semi di 1/2 baccello di vaniglia

PER LA COPERTURA AL CIOCCOLATO

150 g di cioccolato fondente (70% di cacao), spezzettato
10 g di olio di cocco
una piccola manciata di cocco disidratato

Portate il forno alla temperatura di 200 °C (180 °C ventilato) e fatevi tostare le noci pecan, distribuite su una placca, per 5-6 minuti. Estratele non appena iniziano a dorare e lasciatele raffreddare. Riducete la temperatura del forno a 190 °C (170 °C ventilato).

Fate fondere l'olio di cocco e frullatelo insieme con il burro di anacardi e lo sciroppo d'acero per amalgamare il tutto. Lasciate raffreddare.

Ponete nel macinatutto le noci pecan e la farina e frullate fino a quando la miscela non inizia a formare grumi. Unitevi allora il sale, la panela e frullate ancora. Trasferite il composto in una ciotola e aggiungetevi la miscela di olio e burro di anacardi. Amalgamate bene. Si formeranno tanti piccoli grumi che vanno premuti per restare insieme. Unitevi infine il cocco disidratato.

Dividete il composto tra le formine di 2 placche in silicone da 6 biscotti quadrati ciascuna e premetelo bene con le dita. Infornate su una placca metallica

e fate cuocere per 15 minuti o fino a quando i biscotti non appaiono asciutti e iniziano a dorare. Lasciateli raffreddare.

Per il caramello salato, frullate i datteri con gli altri ingredienti fino a ottenere una pasta spessa e omogenea. Con la sac-à-poche o più semplicemente con un cucchiaino, applicatene uno strato sulle basi dei biscotti e livellate con un cucchiaino bagnato. Mettete in frigorifero.

Per la copertura, in un recipiente a bagnomaria scaldate il cioccolato e l'olio di cocco, mescolando di tanto in tanto. Quando sono fusi, ritirate dal fuoco e amalgamate bene. Versate il composto ancora liquido sullo strato di caramello dei biscotti. Lasciate riposare per 5 minuti a temperatura ambiente, quindi cospargete con cocco disidratato.

Lasciate i biscotti in frigorifero per almeno 30 minuti prima di sfornarli. Si conservano in un recipiente ermetico a temperatura ambiente fino a 3 giorni.





Ricche di nutrienti e favolose sotto il palato, queste crostatine sono irresistibili anche solo a guardarle: potete guarnirle con un po' di sale dell'Himalaya o, per un'occasione speciale, con foglie di oro alimentare.

Crostatine al cioccolato e caramello salato

SF | SG | SL | VG

PER 5 CROSTATINE

Pasta frolla secondo la ricetta e le dosi riportate a pagina 130

PER LA FARCIA AL CARAMELLO SALATO

180 g di datteri morbidi denocciolati (preferibilmente Medjoul)
20 g di burro di anacardi
20 g di olio di cocco
20 g di zucchero di cocco o zucchero muscovado scuro
¼ di cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino di pasta di vaniglia o i semi di ½ baccello di vaniglia

PER LA COPERTURA DI GANACHE AL CIOCCOLATO

100 g di crema di cocco
140 g di cioccolato fondente (55% di cacao), spezzettato
1 cucchiaino di sciroppo di riso nero
un pizzico di sale marino
oro alimentare in foglia per decorare

Preparate la Pasta frolla seguendo la ricetta di pagina 130 e usatela per foderare 5 formine per piccole crostate da circa 10 cm di diametro.

Portate il forno alla temperatura di 200 °C (180 °C ventilato) e fatevi scaldare una placca.

Coprite le basi delle crostatine con carta da forno, riempiete con riso o lenticchie, riunite al centro i bordi della carta e fatele cuocere per 20 minuti, infornandole sulla placca già calda. Quando i bordi della pasta iniziano a dorare, eliminate il riso e fate cuocere le basi per altri 3-4 minuti. Fatele raffreddare nelle formine appoggiate su una griglia e sformatele solo prima di farcirle.

Per la farcia, frullate i datteri insieme con gli altri ingredienti, fino a ottenere una pasta densa. Con questa riempiete le basi di pasta frolla, servendovi della

sac-à-poche o più semplicemente di un cucchiaino. In questo caso, livellate la crema con un cucchiaino bagnato.

Per la ganache di copertura, ponete tutti gli ingredienti in una ciotola resistente al calore e fateli scaldare a bagnomaria per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Togliete la ciotola dal pentolino, lasciate raffreddare per 1 minuto, poi mescolate con la frusta per amalgamare bene. Fate riposare.

Quando la ganache ha raggiunto la temperatura ambiente, distribuitela sullo strato di farcia usando la sac-à-poche. Lasciate le crostatine nel frigo per 1 ora in modo che la ganache si consolidi. Prima di servire, tenete le crostatine a temperatura ambiente per 20 minuti e decoratele con oro alimentare in foglia.