

Novità in pasticceria il plumcake ai cereali

Si usa la stessa farina per gli impasti salati

NICO CARLUCCI

Ho preparato un plumcake particolare per la fiera TuttoFood di Milano a cui sarò presente insieme al Maestro Pasticcere Giuseppe Mancini. L'abbiamo pensato con una farina "diversa" per renderlo più digeribile e più sano. Così è nato il plumcake con farina ai cereali. Sì, proprio quella adatta a preparazioni salate.

Questa farina in particolare contiene cereali e semi, farina di segale, semi di girasole, semi di lino, griz di soia, farina di fiocchi di avena, farina di fiocchi di orzo tostato e semi di sesamo. Questi ingredienti che formano la nostra farina apportano fosforo, potassio, magnesio, ferro, zinco, calcio, silicio e anche vitamine del gruppo B ed E. Si tratta dunque di un alimento altamente energetico (il 65/70% è costituito da carboidrati), ma facilmente digeribile e per questo viene ampiamente utilizzato nelle diete degli sportivi.

Il plumcake con farina ai cereali è davvero squisito, ideale per la colazione o come spuntino a merenda. Gli ingredienti sono semplici, ho aggiunto gocce di cioccolato fondente per renderlo più appetitoso anche per i nostri bimbi. Si possono aggiungere an-

che altri ingredienti a seconda del proprio gusto, oppure lasciandolo semplice aggiungendo zeste di limone.

INGREDIENTI

8 uova (circa 425 gr.)
480 gr zucchero semolato
280 gr di olio di semi vari
2 bacche di vaniglia
520 gr di latte
1 kg di farina ai cereali
Cerealotto Industria Molitoria Perteghella
2 bustine di lievito chimico in polvere vanigliato (gr. 32)
300 gr di gocce di cioccolato fondente

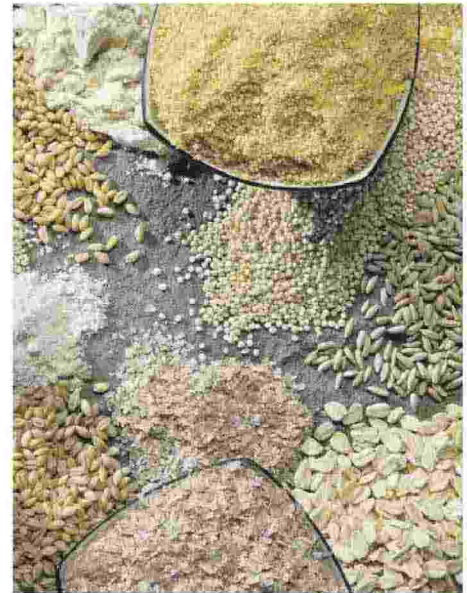
* spray staccante o burro
* cioccolato fondente per glassare
* zucchero colorato per decorazione

PROCEDIMENTO

Con l'ausilio di un coltellino ricavare i semi dalle 2 bacche di vaniglia. Iniziare l'impasto in planetaria con palla a fili versando le uova e lo zucchero a velocità elevata fino ad ottenere un composto spumoso (circa 5 minuti). Unire il latte, la polpa di bacche di vaniglia e l'olio e lasciare mescolare. Versare la farina ai cereali in più step con le



bustine di lievito avendo cura di abbassare leggermente la velocità della nostra planetaria sino ad aver amalgamato le polveri nell'impasto. In fine versare le gocce di cioccolato e lasciare mescolare a velocità sostenuta. Tutto l'impasto dovrebbe durare circa 13 minuti a velocità sostenuta. Si otterrà un impasto di circa Kg. 2,9. Foderare lo stampo da plumcake con della carta forno o spray staccante o con del burro ma avendo cura di isolare bene gli stampi per evitare che il



nostro plumcake si attacchi alle pareti dello stampo. Versare il composto negli stampi, personalmente ho utilizzato 800 gr. di impasto per stampo 25x11x6, 900 gr. di impasto per stampi 25x10,8x7 e stampo piccolo per gli ultimi 300 gr. Cuocere a 180° per 45 minuti circa in forno pre riscaldato avendo cura di controllare l'interno del nostro plumcake dopo cottura con un termometro per alimenti. Si può anche glassare i nostri plumcake con cioccolato fondente e decorare con zucchero colorato per dare un tocco di cromia al nostro dolce. In cottura si perderanno circa 252 gr. totali cioè l'8,69% sul peso iniziale. Ogni singolo plumcake in cottura perde

circa 60 gr. di peso.

OCCORRENTE

Coltellino, planetaria con palla a fili, stampi per plumcake, bilancia, leccapentole, spatola in plastica, boccale graduato, forno.

DA SAPERE

Tempo totale ricetta: 2 ore circa
Cottura: 30/35 Minuti
Difficoltà: Bassa
Costo: Economico
Pezzi: 1 da 300 gr, 1 da 800 gr e 2 da 900 gr.

Le tempistiche e le temperature di cottura possono variare in base alle caratteristiche del vostro forno. I quantitativi di acqua possono variare in base alle vostre preferenze di "durezza" dell'impasto.

