

29 Novembre 2016

Plum cake salato con topinambur, semi oleosi misti e scamorza fresca

Alla scoperta di alcuni ingredienti benefici e semplici da usare. Provateli in questa nuova ricetta della blogger Barbara Lechiancole



Dalla blogger di "Cucina di Barbara"

La ricetta che vi propongo oggi è quella di un plum cake salato che ha diversi ingredienti ?principi? come mi piace definirli? e non ?principali?. ?Principi? perché tutti importanti allo stesso modo, nessuno escluso e che contribuiscono a mantenere una **alimentazione sana**.

Il primo ingrediente è il **topinambur**, un tubero dai molteplici nomi, da noi ancora relativamente sconosciuto. Viene infatti chiamato topinambur, rapa tedesca, tartufo di canna, carciofo di Gerusalemme. Se topinambur è il più esotico, carciofo di Gerusalemme è quello più evocativo, perché di fatto ci anticipa un po? quello che è il sapore che ricorda, seppur in maniera vaga, e cioè quello del carciofo. Nonostante in apparenza assomigli in qualche modo ad una patata, ma con una forma decisamente più irregolare, il topinambur non si sbuccia.

Un'altra curiosità riguardante questo tubero è che si tratta in realtà di una pianta infestante che troviamo spesso in riva a corsi d'acqua, estremamente resistente agli attacchi di parassiti. Ha nei suoi nemici più acerrimi i piccoli roditori, che da buongustai sono avidi consumatori del tubero, che è poi la parte della pianta che viene utilizzata in cucina. Perché consiglio di includere il topinambur nella vostra alimentazione? Perché è **diuretico**, **tonico** e rafforza il nostro organismo e ci aiuta a digerire meglio ciò che ingeriamo.

Un altro ingrediente che ho incluso in questa ricetta e che dovremmo consumare, se non ogni giorno almeno molto più spesso, è il **mix di semi oleosi**. Nello specifico ho utilizzato semi di papavero, di lino, di sesamo e di girasole. Vengono in generale definiti i **semi della salute** perché sono importanti per il corretto funzionamento e il benessere del nostro cuore e del nostro intestino e inoltre sono ricchi di fibre e di grassi

cosiddetti "buoni", in particolare di Omega 3 e Omega 6.

Io li ho aggiunti sia all'interno dell'impasto, sia per spolverarne e guarnire la superficie. L'utilizzo dei semi oleosi nella nostra dieta è in realtà molto più semplice di quello che si crede: potrete preparare infatti delle gustose barrette dietetiche, aggiungerli come tocco finale nelle insalate o nelle zuppe, o consumarli nello yogurt a colazione. Unendoli al topinambur in questo gustoso plum cake, farete così una gentilezza sia al vostro corpo che al vostro palato.



PLUM CAKE SALATO CON TOPINAMBUR, SEMI OLEOSI MISTI E SCAMORZA FRESCA

Ingredienti (per sei persone):

- 200 g di farina 00
- 170 g di latte
- 100 olio di semi di girasole
- 2 uova intere
- 1 scamorza fresca intera
- 100 g di pancetta dolce
- 200 g di topinambur a dadini
- 1 bustina di lievito per torte salate
- un pizzico di sale
- 100 g di semi misti (semi di sesamo, papavero, amaranto, lino)

Preparazione

Per prima cosa sbollentare i dadini di topinambur in acqua bollente salata per circa 7 minuti. Scolare e far raffreddare. Intanto nella ciotola della planetaria con la frusta a filo mettere le uova, il latte e l'olio. Quando sono ben montate aggiungere la farina e il lievito setacciati insieme, la scamorza tagliata in cubetti, la pancetta dolce, il prezzemolo e un pizzico di sale. Togliere la ciotola dalla planetaria il topinambur

sbollentato e aggiungere una manciata di semi di papavero e di amaranto.

Mescolare bene con una spatola e versare in uno stampo da plumcake imburrito ed infarinato. Con un pennello bagnare la superficie con del latte e ricoprire con il mix di semi oleosi. Cuocere in forno caldo a 200° per 35 minuti. Verificare la cottura con uno stecchino. Lasciar raffreddare bene prima di sfornare e tagliare per servire.

Potrebbe interessarti anche

Quinoa ai funghi porcini [1]

Quando a cucinare è il socio, il panino è al Salame Mantovano con Lambrusco [2]

Passato di sedano rapa con zafferano e prosciutto croccante [3]

Quando a cucinare è il socio, gli Uccellini scappati sono alla Coppa Piacentina Dop [4]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/ricette/quinoa-ai-funghi-porcini>

[2] <http://www.territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-il-panino-%C3%A8-al-salame-mantovano-con-lambrusco>

[3] <http://www.territori.coop.it/ricette/passato-di-sedano-rape-con-zafferano-e-prosciutto-croccante>

[4] <http://www.territori.coop.it/ricette/quando-a-cucinare-%C3%A8-il-socio-gli-uccellini-scappati-sono-alla-coppa-piacentina-dop>