



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000934

Registrata in data 03 Gen 2017 alle ore 17:14

da BARBARA LECHIANCOLE

Ciambella al grano cotto e arancia

La ciambella all'arancia e Grano cotto Chirico è davvero speciale.

L'ingrediente a sorpresa è il grano cotto, quello che si usa normalmente per la preparazione della pastiera napoletana. Quello che forse tutti non sanno è che il grano cotto, grazie alla presenza dell'amido gelificato è utilizzabile per ogni tipo di dolce e anche per le ricette salate per addensare. Può essere utilizzato in sostituzione parziale dei grassi o delle uova. E così in questa ricetta, che originariamente nasce con circa 130 ml di olio, lo ho sostituito totalmente con il grano cotto e il risultato è davvero interessante, oltre che privo di grassi e quindi ideale anche per quelli che amano mangiare, ma con un occhio alle calorie.

Tempo di preparazione: 55 minuti

Ingredienti per 8 persone

n. 3 uova
180 g di zucchero semolato
250 g di farina
1 bustina di lievito
130 ml di spremuta di arancia
scorza di un' arancia non trattata
150 g di Grano cotto

Preparazione

Montare le uova e lo zucchero in una planetaria, quando il composto sarà chiaro e spumoso unire l' acqua, il succo spremuto delle arance e infine, il grano cotto precedentemente frullato, la farina setacciata con il lievito, mescolando con una spatola. Unire anche la scorza d'arancia.

Imburrare lo stampo anche se utilizzate il silicone, perchè questo impasto tende ad attaccarsi anche al silicone.

Infornare in forno statico per circa 40 minuti a 170°. Vigete sempre la prova stecchino. Se gradite potete spolverare con dello zucchero a velo.

Si conserva bene per diversi giorni, sotto una campana di vetro.