



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE002867 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 03 Mag 2019 alle ore 10:27**

**da DEBORHA D'AGNELLI**

**Livello di difficoltà: Facile**

**Piatto tipico della stagione: Primavera**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice**

## **Plumcake integrale alle nocciole e Pomodorino del Piennolo del Vesuvio**

Unire due alimenti ben distinti come il Pomodorino del Piennolo e le nocciole in granella? Devo dire che è stato un successo, poi inserire il tutto in un plumcake morbido, goloso ma soprattutto integrale? Combinazione perfetta! Ho usato una farina integrale di grano tenero: a differenza di quelle bianche non è setacciata, ha subito solo il primo processo di macinazione, quindi la farina integrale contiene tutte le parti del grano, comprese quelle più esterne come la crusca. Ricca di fibre, perfetta per il nostro organismo perchè: aumenta il senso di sazietà, riduce l'assorbimento di grassi e colesterolo, aiutano la flora batterica intestinale.

Ho voluto fare un azzardo usando la conserva del Pomodorino del Piennolo del Vesuvio "La Fiammante" perchè volevo creare qualcosa di diverso dai classici piatti di pesce e dalle preparazioni tipiche partenopee per cui si presta. So che grazie al terreno in cui cresce, il frutto acquisisce delle caratteristiche molto particolari, ricco di zuccheri e noto per la sua particolare dolcezza, e quindi ho pensato che poteva essere un perfetto ingrediente per il mio plumcake. Per dare carattere al dolce ho pensato alle nocciole; ho scelto delle nocciole tostate in granella sempre di una ditta Campana per rendere "più tradizionale" questo dolce, ma sempre con un occhio alla qualità degli ingredienti. Poco zucchero: una dose veramente irrisoria in tutto il contenuto. Ho usato lo zucchero di cocco. Stesse calorie dello zucchero normale, ma ha un valore glicemico nettamente superiore di quello raffinato, e mantiene tutte le sue proprietà nutrizionali. Non altera il sapore ai prodotti e quindi lo ritengo una valida alternativa a tutti i dolcificanti.

Tempo di preparazione: 60 minuti

### **Ingredienti per 10 persone**

250 g di farina integrale  
60 g di zucchero di cocco  
n.1 uovo intero  
120 g di albume  
90 ml di latte vegetale (a voi la scelta di quale tipo)  
100 g di nocciole a granella tostate + q.b. per la guarnizione  
80 g di olio di semi di girasole  
n. 1 barattolo di Pomodorino del Piennolo del Vesuvio La Fiammante  
10 g di lievito per dolci  
n. 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

### **Prodotti utilizzati**

Pomodorino del Piennolo del Vesuvio La Fiammante, farina di grano tenero integrale Frumenta, uova da allevamento a terra, albume Le Naturelle, Zucchero di cocco Prozis, lievito per dolci Pedon, estratto di vaniglia puro del Madagascar, nocciole Caputo, olio di semi di girasole Sagra, latte vegetale Alpro

### **Strumenti di cottura**

Stampo per plumcake, forno, utensili da cucina, ciotola, frullino

### **Preparazione**

Preriscaldate il forno a 180°. In una ciotola montate l'uovo e gli albumi con lo zucchero di cocco fino a creare un composto spumoso.

In un'altra ciotola setacciate la farina e lievito. Unite gli ingredienti secchi a quelli delle uova ma a più riprese alternando

farina con olio e latte (farina, latte, olio mescolate e via così). Aggiungete le nocciole e l'estratto di vaniglia all'impasto e mescolate con una spatola.

Prendete il barattolo di conserva di pomodorini del Piennolo del Vesuvio, scolateli dell'acqua e lasciate quattro pomodorini da lasciare come guarnizione. Sminuzzate il resto e aggiungeteli al composto e mescolate sempre con una spatola.

Verso il tutto in uno stampo da plumcake foderato di cartaforno.

Decorate con i pomodorini rimasti e una manciata di granella di nocciole.

Infornate per 40 - 45 minuti circa forno ventilato.

Spegnete il forno e lasciate il plumcake per 10 minuti dentro.

Tirate fuori il dolce e lasciatelo raffreddare.

#### **Vino consigliato**

Vino Passito liquoroso, Thè caldo alla vaniglia

#### **La ricetta ha partecipato a:**

Pomorosso D'Autore contest -sani e mediterranei