

Ciambella al Mandarino

La Ciambella al mandarino ha un profumo inebriante ed un gusto fresco e ben definito. Rispetto all'arancia la delicatezza del mandarino rilascia una piacevole sensazione gustativa e che non guasta mantenendo un livello degli acidi più basso. Il mandarino è un frutto ricco di acqua, sali minerali, zuccheri semplici e vitamine e costituisce anch'essa una buona fonte di acido ascorbico (vitamina C) ed ha un forte potere antiossidante. A tal proposito vorrei ricordare che il frutto che contiene più vitamina C in assoluto rimane il Kiwi.

Ingredienti per uno stampo di media dimensione:

- 250 gr di farina 00
- 150 gr di zucchero
- 3 uova
- 200 ml di succo di mandarino (circa 5-6 mandarini senza semi)
- la scorza grattugiata dei mandarini
- 50 ml di olio di girasole
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- un pizzico di cannella (opzionale)
- 1 bustina di lievito in polvere

Preparazione:

Per prima cosa prelevate la scorza dai mandarini e mettetela da parte. Mi raccomando grattugiate solo la parte della buccia esterna.

Ora potete spremere i mandarini ottenendo il loro succo e poi filtratelo per eliminare eventuali residui. Mettete da parte.



Dividete i tuorli dagli albumi. In una ciotola capiente unite i tuorli con lo zucchero e montateli fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungeteci l'olio, la scorza e il succo dei mandarini e mescolate. Aggiungete gli aromi.

A parte setacciate la farina con il lievito ed incorporateli al composto precedente mescolando con cura. A parte montate gli albumi con le fruste elettriche ed uniteli al composto in modo delicato.



Prendete lo stampo, imburratelo ed infarinatelo, versateci il composto in modo omogeneo.



Mettete la torta in forno statico e preriscaldato a 180° C e cuocetela per circa 45 minuti. Verificate sempre la cottura con uno stuzzicadente.

Appena sarà pronta, toglietela dal forno e lasciatela raffreddare capovolta su un foglio di carta forno. Potete anche non capovolgerla, e qui lascio a voi la scelta in base alla dimensione e allo stampo utilizzato.



La torta è pronta per essere gustata nella sua più totale semplicità. Se preferite potete cospargerla di zucchero a velo vanigliato.

Alla prossima.

Charles

