

Plumcake alle verdure

Categoria: Portate - Pizze, Focacce e Torte Salate



Informazioni Generali



Preparazione:
30 min



Cottura:
50 min



Dosi per:
6 persone



Costo:
Medio



Difficoltà:
Bassa

Il plum cake di verdure è una soffice e deliziosa torta salata che riscontra notevole successo; è estremamente facile da preparare poiché gli ingredienti vengono mischiati tutti insieme e si infornano dopo una preparazione velocissima.

Questo plum cake è molto nutriente, quindi ideale per i più giovani, per il suo contenuto di carboidrati, proteine e vitamine. Il plum cake di verdure risulta perfetto per un picnic con gli amici e molto pratico da portare al lavoro come pranzo perché si può preparare in anticipo e trasportare con estrema facilità.



Ingredienti

>> Burro

20 gr



>> Olio di semi

100 ml



>> Carote

100 gr



>> Pepe

di Sichuan a piacere



>> Cipolle

cipollotti 50 gr



>> Ricotta

salata 100 gr



>> Farina

180 gr



>> Sale

1/2 cucchiaino



>> Latte

100 ml



>> Uova

3



>> Lievito chimico in polvere

1 bustina



>> Zucchine

100 gr



>> Menta

6 foglie



Preparazione



Pelate e tagliate i cipollotti; lavate, pelate e grattugiate la carota e la zuccina.

In una padella calda fate sciogliere il burro, aggiungete i cipollotti e fateli imbiandire. Incorporate le carote e le zucchine grattugiate e fate cuocere per 5-10 minuti, fin quando l'acqua non sarà completamente assorbita. Mescolate frequentemente per evitare che le verdure diventino brune, quindi trasferire le verdure su un piatto e lasciatele raffreddare. Riscaldate il forno a 180°.





Nel frattempo unite in una ciotola la farina, il lievito, le uova, il latte, il sale e il pepe; amalgamate bene con il mixer ad immersione o con uno sbattitore, mescolando a lungo così da incorporare tanta aria all'impasto. Aggiungete le verdure, il formaggio grattugiato e la menta tagliata a striscioline: mescolate bene, questa volta con una spatola o un cucchiaino.



Foderate uno stampo da plum cake con della carta forno, quindi versateci dentro l'impasto e livellatelo con la spatola o un cucchiaino.

Infornate per 50 minuti, evitando di aprire il forno durante i primi 30 minuti di cottura per evitare che la torta si sgonfi.

Per controllare la cottura, inserire un coltello oppure un stecchino nel plum cake: se lo estrarrete pulito, vorrà dire che la torta salata è pronta.

Consiglio

Provate a fare **lo stesso plum cake**, con lo stesso impasto base, **modificando le verdure**: cipolle, zucca, asparagi (se di stagione); la realizzazione di questa torta salata ammette anche diversi formaggi dai più stagionati come il parmigiano a quelli più morbidi come il formaggio di capra, da utilizzare tagliato a tocchetti che, durante la cottura in forno, si fonderà mescolandosi con il resto degli ingredienti.