La mia torta con i mirtilli …

scritto da goditilavita.it | 19 Settembre 2021



… appena raccolti e lo yogurt…buona e leggera

Agosto mese di mirtilli! Che fatica raccoglierli.. quanto mal di schiena.. piegati in mezzo ad insetti vari, facendo attenzione a non rovinarne assolutamente le piante altrimenti non ricresceranno..pensate che per un bottino di poche centinaia di grammi di mirtilli sono necessarie svariate ore di lavoro da parte mia, di mia mamma e dei miei figli.. fatica ripagata ampiamente dal gusto degli stessi..Perché i mirtilli di montagna sono davvero ben diversi da quelli che potete trovare al supermercato! Generalmente sono infatti piccolini ma molto saporiti seppure non carnosi come quelli che normalmente trovate nelle vaschette dei banchi frigo! oltre al fatto che internamente non sono bianchi come quelli che comprate ma viola! Oggi siamo partiti in spedizione ma il raccolto non è stato soddisfacente come speravamo… o forse i miei figli ne hanno divorati parecchi. Una parte li mangeremo con la panna montata ma intanto io ho preparato una torta per la merenda…leggerissima.

Preparare questa ricetta è davvero semplice…direi che l'elemento davvero fondamentale siano gli ingredienti che devono essere di gran qualità e l'essere in montagna in questo senso aiuta parecchio.
Infatti mi basta andare dal produttore di formaggi per recuperare lo yogurt bianco cremoso preparato con latte freschissimo..una consistenza che pare la panna che si preleva

dal latte appena munto.
Lo stesso dicasi per quel poco di burro che dobbiamo utilizzare per la ricetta che profuma di prati e fiori e mucche che pascolano.
Le uova le prendo dalla mia vicina, ha le galline che crescono all'aria aperta.
Dettagli che fanno la differenza.

Ma ora veniamo agli ingredienti: per preparare questa torta occorrono 150 g di farina , 200 g di zucchero (io utilizzo lo zucchero di canna), quindi circa 180-200 g di mirtilli freschi, un uovo e un tuorlo oppure se le uova sono molto piccole due uova intere, un vasetto di yogurt bianco fresco da 150 g , 30 g di burro e infine un cucchiaino di
Bicarbonato.

Dovete lavorare il burro ammorbidito a temperatura ambiente insieme allo zucchero con una forchetta cercando di renderlo un poco spumoso.
Ora dovete aggiungere le uova sbattute precedentemente, la farina setacciata, lo yogurt e il bicarbonato.
Amalgamate bene tutti gli ingredienti quindi uniti mirtilli facendo attenzione a non schiacciarli.
Utilizzate un pezzo di carta da forno bagnata sotto l'acqua corrente e ben strizzata e con questa rivestite la teglia che andrete ad utilizzare per il vostro dolce.
Versate il composto nella teglia e cuocete per circa 40 minuti a 180° la vostra torta è pronta!
Ricordo inoltre che i mirtilli sono da annoverare tra i cosiddetti superfood, in quanto ricchissimi di vitamina C e A, oltre che di manganese e acido citrico, utili per rinforzare i capillari, motivo per cui contribuiscono al buon funzionamento dell'intero sistema circolatorio. Inoltre gli antiossidanti presenti in questi frutti contribuiscono a rallentare il processo di invecchiamento cellulare, migliorando le capacità cognitive e, in generale, l'attività cerebrale. Sono altresì potenti antinfiammatori tanto che gli estratti di frutti di mirtillo sono presenti in numerose specialità medicinali. E le nonne dicono che fanno bene pure alla vista!

Ringrazio l’amica FrancescaDiaries per la golosa ricetta

– Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
– Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
– Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it

MODULO DI PREISCRIZIONE

Tutti i campi sono obbligatori

Nominativo

Tipo di utente

—Seleziona un'opzione—

e-mail

Telefono

Il tuo messaggio

Previa lettura dell’informativa ai sensi e per gli effetti dell’art. 13 del D.Lgs. N. 196/2003 “Codice in materia di protezione dei dati personali”, sulle finalità e modalità del trattamento, e rilevato che le stesse sono rispettose del Codice della Privacy, esprimo il consenso al trattamento e comunicazione

Leggi l'informativa estesa sulla Privacy

□SI, HO LETTO L'INFORMATIVA SULLA PRIVACY E ACCONSENTO AL TRATTAMENTO DEI DATI (richiesto)
□SI, HO LETTO L'INFORMATIVA SULL'USO DEI DATI AI FINI COMMERCIALI E ACCONSENTO (richiesto)
□SI, ACCONSENTO ALL'INSERIMENTO DELLA MIA EMAIL PRESENTE IN QUESTO MODULO, NEL SISTEMA DI NEWSLETTER SETTIMANALI AL FINE DI RICEVERE GLI AGGIORNAMENTI PUBBLICATI (richiesto)

Invia

Δ 