

Senza categoria

Ricetta torta di pesche e menta

I **muffin alle fragole** sono una merenda sana e golosa che piace ai più piccoli, ma che conquista anche i grandi. Sono perfetti anche per un picnic in giardino o al parco e come spuntino durante una gita fuori porta.

La primavera è ormai arrivata e bastano pochi e semplici ingredienti per avere un morbido dolce che ne racchiude il profumo e il sapore. Perché quando si nomina le fragole non si può fare altro che pensare alla primavera. Vediamo allora come preparare i muffin alle fragole, con cosa abbinarli e scopriamo qualche curiosità su questi frutti golosi.

H2 Ingredienti la torta di pesche e menta 38

Per preparare la torta di pesche e menta vi occorrono:

- 3 uova;
- 300 g di farina tipo 00;
- 250 g di zucchero;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- 100 g di latte;
- 50 g di burro;
- 4 pesche medie;
- 10 g di menta;
- 40 g di mandorle tritate;
- 1 limone.

H2 Procedimento 114

Per fare la torta alle pesche e menta:

1. sbucciate le pesche, tagliatele in piccoli pezzi e copritele con 50 g di zucchero e il succo del limone;
2. lavorate le uova con lo zucchero;
3. unite il burro fuso e il latte;
4. continuate a lavorare il composto e il pizzico di sale fino ad ottenere un composto spumoso;
5. aggiungete lo yogurt e l'olio e mescolate;

6. setacciate la farina con il lievito e unitela agli altri ingredienti;
7. mescolate fino ad ottenere un composto liscio e sodo;
8. a questo punto aggiungete le fragole precedentemente lavate, mondate e tagliate in pezzi;
9. rivestite le conchette dello stampo per muffin con i pirottini di carta;
10. distribuite il composto nei pirottini fermandovi a circa 1 centimetro dal bordo;
11. cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per una ventina di minuti;
12. lasciate raffreddare i muffin alle fragole e gustate la primavera.

H2 Curiosità sulle pesche 135

Le fragole hanno una storia antica. Erano molto usate e apprezzate già dei tempi degli antichi romani. Per loro erano un vero e proprio toccasana, usate per curare diverse malattie come la pressione alta, i calcoli renali e la depressione.

Oggi anche noi apprezziamo le fragole non solo per il loro profumo e sapore, ma anche per le **sostanze nutritive** che contengono. Sono una preziosa fonte di **vitamine**, come la B12, la B6, la A e la C, e di **minerali** quali calcio, fosforo e potassio. Presentano buone quantità di **flavonoidi**, tra cui gli antociani che sarebbero responsabili delle proprietà anti-infiammatorie delle fragole. Sono ricche di acqua e **povere di grassi** e calorie. Pensate che 100 g di fragole hanno appena calorie.

Una curiosità: le fragole non esistono soltanto di colore rosso. Ci sono ad esempio le **fragole verdi**, dal sapore che ricorda l'ananas e che vengono usate dagli chef stellati per la preparazione di piatti salati.

H2 Con cosa abbinare questo dolce 65

I muffin alle fragole non sono molto dolci, ma intensi, aromatici e con una leggerissima punta di acidità data dallo yogurt e dalle fragole stesse. Sono perfetti in abbinamento con un **vino dolce**, fresco e aromatico come l'abruzzese Moscatello di Castiglione o la Malvasia delle Lipari DOC. Se avete meno di 18 anni, accomodate i muffin alle fragole con un bicchiere di **succo d'arancia** fresco.

Title: Ricetta torta alle pesche e menta

Slug: ricetta-torta-pesche-e-menta

Meta Description (130-160 caratteri):

I muffin alle fragole sono un morso di primavera, una merenda perfetta per un picnic in giardino o come spuntino durante una gita fuori porta. Prepariamoli insieme!

Potete trovare altre ricette qui

<https://www.lerosa.it/cucina/ricette/>