

ENOGASTRONOMIA

Ricetta torta di pesche e menta

di **Niva Florio – Foodblogger e Copywriter**

La **torta di pesche e menta** è una ricetta facile da preparare che racchiude in sé tutti i profumi dell'estate. Il sapore lievemente acidulo delle pesche, il profumo fresco della menta e la croccantezza delle mandorle non vi riportano alla mente immagini di caldi pomeriggi estivi da trascorrere magari sotto l'ombra di un albero frondoso?

Gli ingredienti, pochi e semplici, danno vita ad una torta dai contrasti e dai sapori che vi sorprenderanno. Vediamo quindi come preparare la torta di pesche e menta, con cosa abbinarli e scopriamo qualche curiosità su questi pomi golosi.

Ingredienti per la torta di pesche e menta

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;
- il succo di 1 limone.

Procedimento

Per fare la torta alle pesche e menta:

1. sbucciate le pesche e tagliatele in piccoli pezzi;
2. copritele con 50 g di zucchero e il succo del limone;
3. in una ciotola montate le uova con il restante zucchero;
4. unite il burro fuso e il latte e mescolate;

5. setacciate la farina con il lievito e incorporatela alle uova;
6. lavorate con una frusta a mano o elettrica fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo;
7. aggiungete la frutta privata del succo che nel frattempo si sarà creato;
8. aggiungete la menta precedentemente lavata e sminuzzata;
9. continuate a lavorare il composto per amalgamare tutti gli ingredienti;
10. imburrate e infarinate uno stampo per torte di 25 cm di diametro;
11. versatevi il composto e cospargete la superficie del dolce con la granella di mandorle;
12. cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per circa 40 minuti;
13. lasciate raffreddare la torta di pesche e menta prima di servirla.

Curiosità sulle pesche

Esistono vari tipi di pesche che si differenziano fra loro per dimensione, colore della polpa e della buccia e per la presenza o meno di peluria sulla pelle. Oltre ad essere succosa e buona, la pesca è un frutto dalle numerose proprietà.

L'importante presenza di acqua la rende adatta a chi segue diete ipocaloriche e gli conferisce **effetti drenanti e depurativi**. È un frutto ricco anche di **sostanze nutritive** molto importanti per il nostro organismo. Nelle pesche troviamo **sali minerali** come magnesio, potassio e fosforo e numerose **vitamine**, quali la vitamina C, la vitamina A e le vitamine del gruppo B. Importante è anche la presenza del ferro e di **antiossidanti** come il beta-carotene.

Una curiosità: già 5000 anni fa le pesche erano presenti in Cina e furono portate in Europa grazie ai persiani.

Con cosa abbinare questo dolce

La torta di pesche e menta è un dolce profumato e fresco, perfetto per una merenda golosa e salutare da accompagnare ad un buon **succo di pesca e albicocca** per i più piccoli. I maggiorenni potranno gustarlo in un caldo pomeriggio estivo insieme ad un **cocktail** fresco come il Bellini. Le pesche conferiscono a questo dolce una certa acidità la rende un ottimo finale per un pranzo o una cena a base di pesce, soprattutto se accompagnato da un **vino bianco** poco acido, fresco, morbido e fruttato come il Trebbiano d'Abruzzo o un Verduzzo friulano DOC.

