

## ENOGASTRONOMIA

---

### ***Ciambella al pistacchio e mirtilli***

di **Niva Florio** – Foodblogger e Copywriter

La **ciambella al pistacchio e mirtilli** è un **dolce** facile e veloce da preparare che vi stupirà. Gli ingredienti sono quelli classici di un ciambellone: uova, farina, olio, burro e via dicendo. Arrivano però i pistacchi e i mirtilli a rendere magico questo dolce e lo yogurt a donargli morbidezza. La glassa al lime che lo ricopre rende questa ciambella ancora più golosa.

Vediamo insieme come preparare la ciambella al pistacchio e mirtilli. Vi conquisterà al primo morso!

#### **Ingredienti per la ciambella al pistacchio e mirtilli**

Per uno stampo da 25 cm di diametro vi occorrono:

- 150 g di pistacchi;
- 175 g di farina;
- 50 g di amido di mais;
- 1 cucchiaino di bicarbonato;
- 1 cucchiaino di lievito per dolci;
- un pizzico di sale fino;
- la scorza finemente grattugiata fine di 1 lime;
- la scorza finemente grattugiata di 1 limone;
- 100 g di burro ammorbidito;
- 100 ml di olio extra vergine di oliva;
- 175 g di zucchero;
- 3 uova a temperatura ambiente;
- 100 g di yogurt bianco;
- 75 g di mirtilli rossi secchi, spolverati di farina e tritati grossolanamente;
- burro per ungere lo stampo.

Per la glassa allo zucchero e lime:

- 350 g di zucchero a velo;
- 1 albume;
- 3 cucchiaini di succo di lime filtrato.

## Procedimento

Per preparare la ciambella al pistacchio:

1. Preriscaldate il forno a 170°C in modalità statica.
2. Imburrate uno stampo per ciambelle di 25 cm di diametro.
3. Utilizzando un robot da cucina tritare finemente i pistacchi.
4. In una grande ciotola unite i pistacchi macinati, la farina, l'amido di mais, il bicarbonato, il lievito, il sale e la scorza degli agrumi grattugiata finemente.
5. In un'altra ciotola, usando una frusta a mano o le fruste elettriche, montate il burro per 1 minuto fino a renderlo morbido e cremoso.
6. Aggiungete l'olio d'oliva e lo zucchero e continuare a montare fino a ottenere un composto spumoso.
7. Prenditi il tuo tempo.
8. Aggiungere le uova, una alla volta, e continuare a sbattere bene.
9. Incorporare lo yogurt.
10. Continuando a sbattere a bassa velocità, aggiungete la miscela di farina.
11. Incorporate i mirtilli tritati e mescolate.
12. Trasferite l'impasto nello stampo imburato.
13. Infornate per 40 minuti fino a doratura.
14. Controllate con uno stuzzicadenti se è pronta: se è asciutto pulito, la torta è pronta.
15. Lasciate raffreddare la ciambella nello stampo per 10 minuti prima di sformare.

Per preparare la glassa di zucchero e lime:

1. Setacciate lo zucchero a velo in una ciotola.
2. Aggiungete l'albume.
3. Unite 3 cucchiaini di succo di lime filtrato.
4. Lavorate il composto con le fruste elettriche fino ad ottenere una glassa liscia.
5. Versate la glassa sulla ciambella e cospargete con i pistacchi.

## Curiosità sui pistacchi

I pistacchi sono i **semi commestibili** dell'omonima pianta. I frutti del pistacchio, che contengono il seme, crescono in grappoli simili a grappoli d'uva su alberelli alti appena una decina di centimetri. Hanno bisogno di poca acqua e raggiungono il massimo della produzione circa 10 anni dopo essere stati piantati.

La pianta del pistacchio è **originaria dell'Asia** centro-occidentale. Oggi è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e anche negli Stati Uniti. Una menzione particolare merita l'Italia,

dove viene coltivata la varietà particolarmente pregiata del **pistacchio di Bronte DOP**.

Rispetto all'altra frutta secca, i pistacchi sono poco calorici. Sono molto **nutrienti** e sono ricchi di proteine, aminoacidi, proteine, minerali, antiossidanti. Fra le loro numerose proprietà, aiutano il nostro organismo a **ridurre i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress.

In cucina sono un ingrediente molto **versatile** grazie al sapore delicato. Li ritroviamo infatti in **ricette dolci e salate**: stuzzichini per l'aperitivo, condimenti, salse, dolci, creme, gelati, torroni sono soltanto alcune. Sempre più frequente è l'abbinamento dei pistacchi con formaggi, carne e pesce.

### Con cosa abbinare questo dolce

La ciambella ai pistacchi e mirtilli è il dolce ideale per accompagnare una **tazza di tè** fumante. In questa ricetta il pistacchio è abbinato ai mirtilli e al lime che regalano a questo dolce una nota aspra che lo impreziosisce. Se preferite, potete accostare il sapore delicato di questa frutta secca con i **lamponi**, il **cioccolato**, l'**acqua di rose** e persino il **caffè**.

