

Delizia all'arancia

Preparazione dolce da 8 blocchi



Ingredienti

Base

- gr. 80 farina di lupino (3mbP – 3e1/2mbC – 2mbG)
- gr. 22 farina di polpa di carrube (1mbC)
- gr. 4,5 proteine in polvere all'80% oppure gr. 4 al 90%(1/2mbP)
- gr. 110 spremuta d'arancia (1mbC)
- gr. 290 arancia in spicchi (2e1/2mbC)
- aroma arancia 1/2 cucchiaino
- 1 uovo intero (1mbP – 1mbG)
- n. 3 albumi (1e1/2mbP)
- un pizzico di sale
- TIC 2 cucchiaini
- 1 bustina lievito per dolci
- gr. 160 ricotta magra (2mbP - 2mbG)
- gr. 15 mandorle tritate (3mbG)

Preparazione

Base

Portare il forno a 160°.

Preparare la spremuta d'arancia. In una terrina, mescolare le due farine con il lievito, le proteine in polvere e le mandorle; stemperare con la spremuta d'arancia; aggiungere l'uovo intero, la ricotta, l'aroma all'arancia ed il TIC. In una ciotola dai bordi alti, montare gli albumi a neve con un pizzico di sale ed incorporarli delicatamente all'impasto, dal basso verso l'alto, per non smontarli. Mescolare bene.

Preparare gli spicchi d'arancia togliendo la parte bianca eccedente. Disponli a raggiera sul fondo di uno stampo, possibilmente al silicone, di cm. 24. versarvi sopra l'impasto preparato.

Cuocere in forno già caldo a circa 160° per 40'. Lasciare in forno chiuso per altri 10 minuti.

Una volta raffreddata, capovolgere la torta sopra un piatto da portata.

Conservare in frigorifero.

Note

La farina di lupini usata è quella del Molino Bongiovanni con i seguenti valori per 100 gr. di prodotto: P. 25,4 – C. 39,7 – G. 7,7.

Il quantitativo di TIC è indicativo, da dosare secondo i propri gusti.

Un blocco è adatto come spuntino oppure come colazione da due blocchi accompagnato da ml. 200 di latte parzialmente scremato.