

Dolcetti con zucca e crema di arancia



di Rodi Roșcata - 05/10/2017 10:51 | aggiornato 05/10/2017 10:55

Senza dubbio, l'accoppiata zucca e arancia è sempre vincente. Prova anche tu a fare questi squisiti dolcetti che racchiudono la cremosità della zucca e il profumo dell'arancia: una ricetta che ti stupirà con il suo mix di sapori e gusti.



La **zucca** è la regina indiscussa dell'autunno: buona nelle ricette salate e squisita nelle ricette dolci. Questo ortaggio ricco di fibre aggiunge un tocco delizioso a qualsiasi pietanza. Povera in calorie, ma piena di vitamine e nutrienti, la zucca è particolarmente adatta a chi segue un **regime dimagrante**. I dolci preparati con la zucca necessitano meno dolcificante: infatti, la zucca ha un gusto agrodolce, e quindi, si presta molto bene alle preparazioni dolci. Per guarnire i miei **dolcetti con zucca** ho preparato una delicata **crema di arancia**, in questo modo ho esaltato il sapore delicato di questo ortaggio.



Per ridurre ulteriormente l'apporto calorico di questi dolcetti, ho usato farina di avena e farina di cocco impalpabile (da non confondere con il cocco grattugiato), ma potete usare solo farina di avena: i dolcetti verranno meno cremosi ma comunque molto soffici.



Un dolcetto con zucca e crema di arancia ha circa 53 calorie, di cui: 7,2 gr. carboidrati, 0,6 gr. grassi e 5 gr. proteine, quindi sono davvero molto leggeri.

Questi piccoli tortini mi hanno conquistato con la loro consistenza, ma anche con il sapore, quindi sicuramente li rifarò molto spesso.

Vediamo la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Media

Categoria

Muffin e cupcake

Cottura

30 minuti

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

30 minuti

Tempo totale

60 minuti

Dosi

6 dolcetti

Ingredienti

PER I TORTINI

Farina di avena aromatizzata

10 grammi

Cacao amaro

5 grammi

Albume d'uovo

80 grammi

Lievito per dolci

Mezzo cucchiaino

Farina di cocco

10 grammi

Yogurt greco 0 grassi

20 grammi

Zucca

100 grammi

Scorza d'arancia grattugiata

A piacere

PER LA CREMA BIANCA

Yogurt greco 0 grassi

150 grammi

Infuso all'arancia

30 grammi

Scorza d'arancia grattugiata

A piacere

Gelatina in fogli

2 grammi

Dolcificante

A piacere

PER LA CREMA ALL'ARANCIA

Succo fresco d'arancia

100 grammi

Amido di mais

10 grammi

Preparazione

1. Preparo i tortini: in una ciotola unisco l'albume con lo yogurt e amalgamo con la frusta. Aggiungo le farine, il cacao, il lievito, la scorza d'arancia, la zucca cruda grattugiata e mescolo bene finché ottengo un impasto uniforme, senza grumi. Verso l'impasto negli stampini da muffin (uso quelli in silicone) e inforno nel forno caldo a 180° per circa 25-30 minuti (faccio la prova stecchino: infilo uno stecchino in mezzo al tortino, se esce pulito e asciutto il dolcetto è pronto).

2. Tolgo i tortini pronti dagli stampini e li lascio raffreddare bene. Una volta freddi, rimetto i tortini negli stampini e preparo le creme.

3. Per la crema bianca: preparo l'infuso all'arancia e lascio raffreddare. Amalgamo lo yogurt con il dolcificante, la scorza d'arancia e l'infuso freddo.

Metto in ammollo la gelatina per 10 minuti. Strizzo bene i fogli e metto in un pentolino, a fiamma bassa, finché la gelatina si scioglie completamente. Aggiungo la gelatina alla crema di yogurt e amalgamo bene.

4. Verso la crema di yogurt e gelatina sopra i tortini e metto nel frigo per 30 minuti o comunque finché la crema si rapprende.

5. Preparo la crema all'arancia: in un pentolino mescolo il succo d'arancia con l'amido e metto a cuocere a fiamma media finché la crema si addensa. Lascio stiepidire.

6. Verso la crema all'arancia sopra lo strato di crema bianca, guarnisco con fettine di mapo (o arancia) e rimetto nel frigorifero per tutta la notte.

Vota la ricetta

