

Gubana friulana integrale



di Rodi Roščata - 11/12/2017 09:21 | aggiornato 11/12/2017 09:25

Una preparazione tipica friulana, la gubana unisce tutti i sapori e i gusti dei dolci tipici natalizi: profumo d'arancia, cannella, uvetta e frutta secca. Sorprendi i tuoi ospiti: a Natale porta in tavola questo dolce integrale, soffice e profumato.



Ho preparato la **gubana** per la prima volta e sono rimasta incantata da questo dolcetto: soffice, morbido, con un profumo meraviglioso di arancia e cannella. Una volta infornata, la casa si è riempita di profumo di festa, di Natale, di allegria. Come al solito, ho rivisitato la ricetta originale, usando ingredienti sani, **meno calorici**. Questo non ha avuto alcuna influenza sul risultato: la gubana è stata molto apprezzata dai miei ospiti, quindi sicuramente avrà un bel posto sul mio tavolo natalizio.



Per preparare la gubana ho usato del **lievito fresco di birra** e ho scelto una lievitazione piuttosto lunga, circa 5 ore. Se non avete tutto questo tempo a disposizione, aumentate leggermente la quantità di lievito. Ho preparato l'impasto con farina di tipo 2, macinata a pietra e **farina di riso integrale**. La ricetta originale prevede del burro, che ho sostituito con semplice olio di semi, e della grappa, che io non ho messo perché non ce l'avevo (quindi se volete, aggiungete un cucchiaino di grappa nell'impasto e un cucchiaino nella farcia).



Ho usato una teglia tonda con il diametro di 22 cm (potete usare anche una teglia leggermente più piccola, il dolce verrà più alto). Le dosi sono per circa 20 fette, 110 calorie per fetta, di cui: 15 gr. carboidrati, 4,2 gr. grassi e 2,6 gr. proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate). Se volete un dolce più leggero sostituite lo **zucchero integrale** di canna con la stevia, l'uovo intero con solo albume e per la farcia usate solo un tipo di frutta secca.

Vediamo la ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Media

Categoria

Cornetti e brioche

Cottura

50 minuti

Dosi

20 fette

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

20 minuti

Tempo totale

70 minuti

Ingredienti

PER L'IMPASTO

Farina di tipo 2

200 grammi

Zucchero integrale di canna

30 grammi

Farina integrale di riso

50 grammi

Olio di semi

40 ml

Latte scremato

40 ml

Sale

Un pizzico

Scorza di arancia

A piacere

Lievito di birra fresco

5 grammi

Cannella

A piacere

PER IL RIPIENO

Noci

30 grammi

Uvetta

30 grammi

Miele

1 cucchiaino

Cannella

A piacere

Mandorle

30 grammi

Datteri

10

Scorza di arancia

A piacere

Essenza di vaniglia

A piacere

Preparazione

1. Preparo il lievitino: in una piccola ciotola sciolgo il lievito nel latte tiepido, aggiungo 5 grammi di zucchero di canna e 20 grammi di farina. Amalgamo bene e lascio riposare per 20 minuti.
2. In una ciotola capiente unisco le farine, un pizzico di sale, un pizzico di cannella e la scorza grattugiata d'arancia.
3. Monto leggermente l'uovo con lo zucchero, l'olio e aggiungo alle farine. Unisco anche il lievitino e inizio a impastare (se serve aggiungo un altro po' di latte tiepido) fino ad ottenere un panetto elastico e morbido. Copro la ciotola con della pellicola alimentare, avvolgo con uno strofinaccio e lascio lievitare nel forno spento, chiuso, per circa 5 ore.
4. Preparo il ripieno: metto in ammollo i datteri e l'uvetta. Tollo il nocciolo ai datteri e frullo insieme all'uvetta con poca acqua di ammollo.
5. Nel frullatore unisco le noci, le mandorle e frullo grossolanamente.
6. Amalgamo il composto di datteri e uvetta con le noci e le mandorle frullate, aggiungo 1 cucchiaino di miele, un pizzico di cannella, qualche goccia di essenza di vaniglia, la scorza d'arancia grattugiata e mescolo bene.
7. Sulla spianatoia infarinata stendo l'impasto (un rettangolo spesso circa 0,5 cm), spalmo con il composto di datteri e noci e arrotolo.
8. Ungo leggermente una pirofila da forno, spolvero con farina di riso e arrotolo il rotolo farcito su stesso per creare una forma a spirale. Lascio il dolce lievitare per altri 30 minuti, coperto con lo strofinaccio.
9. Spennello con poca acqua e miele e inforno nel forno caldo a 180°C per circa 45 - 50 minuti o

comunque finché il dolce diventa dorato in superficie. Prima di servire spolvero con poca farina di cocco o zucchero a velo).

Vota la ricetta

