

Ciambella alla zucca

Scritto da Elemaca
Sabato 22 Ottobre 2022 05:29



Ciambella alla zucca: semplice e veloce

Ah, [zucca](#). Come non amarla? Scommettiamo che siamo in tantissimi a non vedere l'ora che arrivi l'autunno per gustarla in tanti modi, dall'antipasto al dessert, vero? Con l'arrivo del freddo, dopotutto, sopraggiunge [la voglia di dolci](#) che riscaldano il cuore, per compensare il freddo, il buio ed i pomeriggi uggiosi che sembrano non finire mai.

Di questi periodi i [dolci più gettonati](#), per l'appunto, sono proprio quelli a base di ghiottonerie irresistibili, tipo la [ciambella alla zucca](#), un grande classico per chi cerca un po' di coccole per il palato. Se però l'idea di mangiare dolci è in contrasto con i buoni propositi per la dieta, ne abbiamo scovato uno a base di zucca che permetterà di goderci il momento del dessert senza badare troppo alle calorie: la [ciambella alla zucca](#).

I benefici di utilizzare la zucca come ingrediente

La polpa arancione della zucca, [borsa e gemme](#), è una vera manna dal cielo perché possiamo utilizzarla per creare delizie di ogni genere e, soprattutto, beneficiare dei nutrienti e delle prodigiose proprietà anti-ossidanti.

La zucca è un alimento completo, a ridotto contenuto calorico ma ricco di fibre che sono fondamentali per il nostro intestino. Oggi vogliamo proporla in una ricetta facilissima con la quale potremo rallegrare la colazione, fare un break durante la giornata o stupire gli ospiti al momento del dessert: la [ciambella alla zucca](#).

La ciambella alla zucca

Si tratta di una di quelle ricette che non richiedono lunghi tempi di preparazione o ingredienti particolari e che tutti possono preparare, senza troppe difficoltà. Difatti dobbiamo solamente procurarci una teglia per ciambelle, [una bella zucca matura](#) e uno sbattitore elettrico o manuale.

Per quel che riguarda gli ingredienti, invece, consigliamo di preparare in ciotoline separate 300 grammi di zucca a cubetti, 100 grammi di olio di semi, 3 belle uova a temperatura ambiente, 280 grammi di farina, 16 grammi di lievito per dolci, 180 grammi di zucchero di canna e una bella manciata di scorza di arancia grattugiata.

Il procedimento è semplicissimo

Per prima cosa frulliamo la zucca con un cucchiaino di olio di semi e un goccio d'acqua e poi versiamo il tutto in una ciotola in cui aggiungiamo, senza particolari premure per l'ordine, [tutti gli altri ingredienti](#) ad esclusione del lievito.

Accendiamo lo sbattitore e mescoliamo finché non otterremo un composto liscio e ben amalgamato. A questo punto accendiamo il forno per portarlo a temperatura e, nel frattempo, prepariamo la teglia imburrando ed infarinando il fondo. Questo eviterà di far attaccare la ciambella a fine cottura.

Prima di versare il composto nella teglia aggiungiamo il lievito e lo amalgamiamo a mano, dal basso verso l'alto, per uno o due minuti consecutivi. Non ci resta altro da fare che versare il composto, infornare a 180 gradi e attendere circa 45-50 minuti.

Visto che ogni forno è diverso dall'alto suggeriamo di [fornare la ciambella](#) solo quando la superficie sarà tutta dorata e avrà un aspetto croccante. Quando la ciambella sarà completamente raffreddata la estrarremo dal forno e aspetteremo

Ciambella alla zucca

Scritto da Elemaca
Sabato 22 Ottobre 2022 05:29

venti o trenta minuti per estrarla dallo stampo, posizionarla su un bel vassoio e spolverarla di zucchero a velo.