

10 Maggio 2016

Brownies alle ciliegie senza latte e senza glutine

Dolci golosità a ritmo di stagione senza fare rinunce. La ricetta dei blogger di "Acqua e Menta"



Dai blogger di "Acqua e Menta"

Il ciliegio è originario dell'Asia occidentale ma è **presente in Europa sin dalla preistoria**, come dimostrano alcuni noccioli rinvenuti negli scavi di villaggi neolitici dell'area prealpina.

Secondo la leggenda narrata da Plinio il Vecchio nella *Naturalis Historia* **fu Lucio Licinio Lucullo** (117 a.C. - 56 a.C.), militare romano, **a portare in Italia la ciliegia e l'albicocca**. Nel 73 a.C. Lucullo, allora console, sconfisse Mitridate e conquistò il regno del Ponto dove il ciliegio veniva coltivato.

La ciliegia è da sempre apprezzata per le sue **proprietà curative**. Si dice che i legionari romani l'assumessero come ricostituente dopo grandi battaglie. La ciliegia è **ricca di zuccheri semplici e vitamine** (A, B e C) e contiene anche proteine, potassio, calcio, magnesio, ferro e fosforo. A seconda della varietà, 100 grammi apportano da 38 a 50 calorie. È un frutto molto **dissetante** e possiede un **effetto rimineralizzante ed energetico**. Con i peduncoli si possono fare decotti dall'azione diuretica.

La ciliegia fa parte della famiglia delle rose e del genere *Prunus*, al cui interno troviamo: il **Prunus cerasus** (ciliegio acido), a cui appartengono **amarene, visciole e marasche**, perfette per la preparazione di liquori come il Maraschino, di sciroppi e di marmellate, e il **Prunus avium** (ciliegio dolce), a cui appartengono la specie delle **duracine, dette anche duroni**, e delle **tenerine**.

L'Italia è uno dei principali produttori europei di ciliegia con oltre 150 varietà. Molte regioni italiane hanno proprie zone di produzione e varietà tipiche, basti pensare al durone di Cesena, alla ciliegia mora di Cazzano, alla ciliegia del Monte, alla ciliegia di Marostica, alla ciliegia sarzanese, all'amarena di Castelvetro, alla marasca di Vigo, alla visciola nera di Vignola, all'amarena di Uscione, all'amarena di Trofarello o all'amarena di Pescara. **Il periodo di raccolta va da metà maggio ai primi di luglio**.

Nella ricetta abbiamo utilizzato il **durone di Vignola**: si tratta di un'antica varietà contraddistinta da frutti molto grossi di color rosso-nerastro e da una polpa soda. Potete anche conservare i duroni di Vignola sotto sciroppo per prepararvi questi golosi brownies tutto l'anno.



BROWNIES ALLA CILIEGIA SENZA LATTE E SENZA GLUTINE

Ingredienti (per 12 brownies)

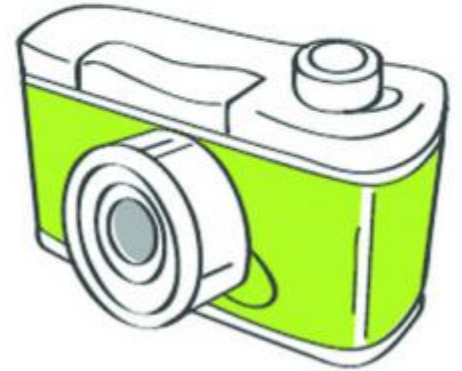
- 150 g di cioccolato fondente
- 100 g di zucchero
- 85 g di olio di riso
- 2 uova
- 40 g di farina di riso
- 15 g di latte di mandorle non zuccherato o latte di soia
- 12 duroni di Vignola (o altre ciliegie a vostro piacimento)

Procedimento?

Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate, asciugate e snocciate i duroni. Fondete il cioccolato a bagnomaria. Mescolate olio, latte di mandorle, zucchero poi aggiungete le uova una per volta. Setacciate la farina e mescolatela al composto. Infine aggiungete il cioccolato. Ungete e infarinate uno stampo (o, meglio ancora, foderatelo di carta da forno), versate l'impasto e disponetevi sopra le ciliegie.

Cuocete a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite eventualmente spolverando con zucchero a velo.





ACQUA&M

WWW.ACQUAEME

"Acqua&Menta" [1] è uno spazio dedicato al lifestyle, dove si parla di cucina, viaggi, libri, eventi, secondo uno stile appassionato, personale e caratteristico. "Acqua&Menta" è un blog a due voci. Lei è la "Pensacuoca", architetto nomade di professione: creativa nel DNA, ama progettare, che si tratti di una piazza, un parco o una ricetta nuova. Lui è architetto fotografo dilettante, appassionato di animali e tutto ciò che vola.

Potrebbe interessarti anche

Parmigiana di zucchine "a crudo" [2]

Orzotto con pesto di zucchine e pomodorini [3]

Zuppa primaverile di miglio, fave e zucchine [4]

Sformatino d'orzo con verdure primaverili e zafferano [5]

Links

[1] <http://acquaementa.com/>

[2] <http://territori.coop.it/ricette/parmigiana-di-zucchine-crudo>

[3] <http://territori.coop.it/ricette/orzotto-con-pesto-di-zucchine-e-pomodorini>

[4] <http://territori.coop.it/ricette/zuppa-primaverile-di-miglio-fave-e-zucchine>

[5] <http://territori.coop.it/ricette/sformatino-d-orzo-con-verdure-primaverili-e-zafferano>