

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta di sambuco

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

Farina bianca 300 g
farina gialla 200 g
zucchero q. b.
burro 150 g (è possibile sostituire il burro con lo yogurt)
uova 3
fiori di sambuco secchi 4 cucchiari
bustina di lievito 1
zucchero a velo.

PREPARAZIONE

1 Sbattere i tuorli con lo zucchero.

Unire la farina bianca e gialla (già mescolate con il lievito).

Aggiungere il burro fuso o lo yogurt.

Montare gli albumi a neve ben ferma e aggiungerli all'impasto continuando a mescolare delicatamente l'impasto.

Se necessario ammorbidire l'impasto aggiungendo latte tiepido.

E' consigliabile passare il lievito con un colino e la farina bianca con un setaccio da cucina.

Aggiungere i fiori di Sambuco : 3 cucchiari

Preparare una teglia imburrata e spolverata di farina, versare l'impasto cospargendolo in superficie di fiori di Sambuco (1 cucchiaino).

Mettere in forno già caldo a 180° per 25 minuti.

Fare raffreddare la torta in forno.

A freddo cospargere la torta con zucchero a velo.

Fiori di Sambuco : è facilmente reperibile a giugno nei boschi da aprile ma giugno (dipende dalle zone)- si fa seccare per circa 15 giorni in luogo asciutto e non esposto al sole - ne va raccolto parecchio perche durante l'essiccazione diminuisce notevolmente di quantità.

Si conserva benissimo per tutto l'anno in un vasetto di vetro. Probabilmente si trova anche nelle erboristerie.

(Proprietà: Il Sambuco ha proprietà diuretiche (aumenta la quantità di urina eliminata nella giornata), antireumatiche (contro i reumatismi), antinevralgiche (mitiga le nevralgie), emollienti (attenua lo stato di infiammazione).

2 Con i fiori del Sambuco, usati anche come componenti aromatici in liquoreria, si fa una gradevole tisana che serve come rimedio sintomatico popolare per il raffreddore, l'influenza, la tosse, l'asma, i reumatismi; ai fiori vengono anche riconosciute proprietà lassative e antiemorroidarie.)