

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ciambellone soffice alla melagrana

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il ciambellone soffice alla melagrana è la colazione scenografica per eccellenza, capace di trasformare il risveglio in un momento di autentica bellezza. A renderlo unico è il succo fresco di questo frutto autunnale, che regala all'impasto una delicata sfumatura rosa pastello del tutto naturale e una fragranza leggermente acidula che bilancia la dolcezza della torta. La consistenza è ariosa e morbidissima, perfetta da inzuppare o da gustare fetta dopo fetta.

Se hai amato la morbidezza del nostro [plumcake](#) o la praticità dei [muffin all'arancia](#), questo ciambellone diventerà subito una delle tue preparazioni da credenza preferite. È magnifico da servire nei

pomeriggi d'autunno accanto a dei fragranti [cokies alle noci e cannella fit](#), oppure arricchito da una generosa cucchiata di [burro di pistacchi salati](#) o da un cucchiaino di [burro di anacardi e cocco](#). Rispetto alla semplicità salata del [ciambellone](#), questa versione dolce gioca tutto sul colore e sull'umidità interna, garantendo un risultato soffice che dura per giorni, perfetto anche quando hai pochissimo tempo e cerchi un'alternativa più ricca alla classica [Torta di mele](#).

INGREDIENTI PER IL CIAMBELLONE

SOFFICE ALLA MELAGRANA

FARINA 00 300 gr
SUCCO DI MELAGRANA 150 ml
ZUCCHERO 180 gr
UOVA MEDIE a temperatura ambiente - 3
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE o girasole - 100 ml
LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 1 bustina
SCORZA GRATTOGIATA DI LIMONE 1
SALE 1 pizzico
ZUCCHERO A VELO per guarnire -
CHICCHI DI MELAGRANA per decorare -

PREPARAZIONE DEL CIAMBELLONE SOFFICE ALLA MELAGRANA

- 1 Imburra e infarina accuratamente lo stampo da ciambellone da 24 cm (in alternativa puoi usare lo staccante spray) e preriscalda il forno statico a 180°C. Sgrana la melagrana e ricava 150 ml di succo fresco passandola allo spremiagrumi o nel passaverdure, così da filtrare tutti i semi legnosi e tenere solo il nettare dal colore acceso.
- 2 In una ciotola capiente, versa le uova insieme allo zucchero semolato. Lavora gli ingredienti con le fruste elettriche per almeno 5-7 minuti, finché il composto non diventerà chiaro, soffice e ben spumoso. Versa a filo prima l'olio di semi e poi il succo di melagrana fresco, continuando a mescolare a bassa velocità per amalgamare bene i liquidi alla montata di uova. Unisci al composto la farina e il lievito per dolci setacciandoli con cura. Aggiungi anche la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale.

3 Incorpora le polveri delicatamente con la spatola, facendo movimenti fluidi dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Otterrai un impasto liscio, fluido e con una delicata sfumatura rosa. Versa l'impasto nello stampo e inforna nel forno statico già caldo a 180°C per circa 40 minuti. Fai sempre la prova stecchino prima di sfornare: inseriscilo al centro, e se esce pulito e asciutto il dolce è pronto.

4 Sforna il ciambellone e lascialo intiepidire nello stampo per circa 10 minuti, poi capovolgilo delicatamente su una gratella. Quando sarà completamente freddo, spolverizza con abbondante zucchero a velo e completa il piatto da portata con una cascata di chicchi di melagrana freschi per un tocco pop e super scenografico!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci la farina 00 con una miscela di farina di riso finissima e fecola di patate in parti uguali per una struttura leggera e setosa.

Versione senza lattosio: utilizza olio di semi di girasole spremuto a freddo al posto del burro e succo puro di melagrana come unica parte liquida.

Versione light: riduci la dose di zucchero semolato compensando con mezza mela grattugiata finemente e utilizza yogurt greco bianco magro nell'impasto.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci le uova con 120 g di purea di mele o con 100 ml di bevanda alla soia emulsionata con un cucchiaino di aceto di mele.

L'idea WOW: ricopri il ciambellone con una glassa lucida a base di zucchero a velo e succo di melagrana, decorando la superficie con chicchi rubino freschi e pistacchi tritati per un contrasto cromatico verde-rosa da copertina.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: aggiungi un cucchiaino di succo di limone al succo di melagrana prima di incorporarlo all'impasto. L'acido citrico aiuta a stabilizzare gli antociani (i pigmenti naturali del frutto), preservando la sfumatura rosa durante la cottura in forno a 170°C.

Lo sfizio in più: aggiungi all'impasto i semi di mezza bacca di vaniglia o un pizzico di cardamomo in polvere: le note aromatiche calde esalteranno il gusto floreale della melagrana.

L'idea per i bambini: decora la ciambella con la glassa rosa e lascia che i più piccoli cospargano la superficie con zuccherini colorati: adoreranno l'aspetto giocoso e il sapore delicato.

Idea antispreco: non buttare i residui della spremitura dei chicchi! Raccoglili in un colino, falli bollire con poca acqua, una scorza di limone e un cucchiaino di zucchero per ottenere una tisana calda e profumatissima.

CONSERVAZIONE

Il ciambellone soffice alla melagrana si conserva morbido e fragrante per 3-4 giorni a temperatura ambiente, coperto da una campana di vetro o riposto in un sacchetto per alimenti. Puoi anche tagliarlo a fette e congelarlo, così da avere una colazione pronta da scaldare in pochi istanti.