

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Muffin alle arance

DOSI PER: 12 pezzi    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



I muffin alle arance sono dei piccoli scrigni di bontà che portano in tavola tutto il profumo e la freschezza degli agrumi. Questa ricetta è pensata per chi cerca una colazione genuina e veloce, capace di conquistare al primo morso grazie a una consistenza soffice e un sapore agrumato persistente.

Sono perfetti da abbinare ad una calda [crema leggera all'arancia](#) o da servire insieme ad una setosa [bavarese all'arancia](#). Se ami i dolci agli agrumi, non perderti anche la nostra versione della [torta di mele e arance](#) o questa sfiziosa idea per un [pollo all'arancia](#). Realizzare i muffin all'arancia richiede pochissimi minuti e pochi semplici

ingredienti che sicuramente hai già in dispensa. Il segreto per la loro riuscita sta nel bilanciamento tra la parte liquida e quella secca, che permette di ottenere una cupoletta perfetta e una mollica ariosa che non si asciuga dopo la cottura.

## INGREDIENTI PER I MUFFIN ALLE ARANCE

FARINA 00 250 gr

ZUCCHERO 150 gr

LIEVITO PER DOLCI 4 gr

UOVA 1

SUCCO D'ARANCIA 200 ml

OLIO DI SEMI 80 ml

SCORZA DI ARANCIA grattugiata - 1

## PREPARAZIONE DEI MUFFIN ALLE ARANCE

- 1 Prepara le polveri: in una ciotola capiente setaccia la farina con il lievito, poi aggiungi lo zucchero e la scorza grattugiata dell'arancia. Mescola bene il tutto per distribuire gli aromi. In un secondo recipiente, rompi l'uovo e sbattilo velocemente con una frusta a mano insieme al succo d'arancia filtrato e all'olio di semi, finché non avrai ottenuto un composto ben amalgamato.





- 2 Versa i liquidi sopra il mix di polveri e mescola con un cucchiaio solo per pochi secondi. Non lavorare troppo l'impasto: deve restare un po' grumoso. Ricorda, questo è il vero segreto per ottenere dei muffin super soffici!



- 3 Sistema i pirottini di carta nella teglia da muffin e riempili per circa 3/4 della loro altezza, aiutandoti con un cucchiaio o uno spallinatore. Inforna in forno statico già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Controlla la cottura con uno stecchino: quando esce asciutto e la superficie è ben dorata, i tuoi muffin sono pronti. Sforna e lascia raffreddare su una gratella prima di gustarli in tutta la loro fragranza.



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci la farina 00 con un mix di farina di riso e amido di mais; aggiungi un pizzico di fecola di patate per mantenere l'impasto dei tuoi muffin all'arancia elastico e soffice.

Versione senza lattosio: questa ricetta è naturalmente priva di lattosio.

Versione light: riduci la quantità di zucchero sostituendola parzialmente con della stevia o del miele d'acacia.

L'idea vegetariana/vegana: per una versione 100% vegetale, sostituisci le uova con mezza banana schiacciata o con una mela grattugiata, che aiuterà a legare l'impasto mantenendo l'aroma agrumato.

L'idea WOW: aggiungi un cuore di cioccolato fondente o della marmellata di arance amare all'interno di ogni muffin prima di infornare.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: mescola gli ingredienti secchi e quelli liquidi in due ciotole separate e uniscili solo all'ultimo momento, lavorando l'impasto dei tuoi muffin all'arancia il meno possibile. Questo eviterà che si sviluppino troppa glutine, rendendoli duri anziché soffici.

Lo sfizio in più: prepara una glassa veloce con zucchero a velo e poche gocce di succo d'arancia da colare sui muffin una volta freddi per un tocco ancora più elegante.

L'idea per i bambini: aggiungi una manciata di gocce di cioccolato fondente all'impasto; il connubio tra

arancia e cioccolato è un classico amato da tutti.

Idea antispreco: utilizza gli scarti delle arance per profumare la lavastoviglie!

## CONSERVAZIONE

Il muffin, pur essendo un dolce di origine anglosassone, ha trovato nella pasticceria mediterranea una nuova identità grazie all'uso degli agrumi freschi. L'arancia, simbolo di energia e vitamina C, trasforma questi dolcetti in un concentrato di benessere.