

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Muffin di pan di zucca

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 22 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: 20 MINUTI DI RIPOSO



Quando fuori fa freschino e hai voglia di qualcosa di morbido e confortante, questi **muffin al pan di zucca senza glutine** sono la coccola giusta da preparare in pochi minuti.

La **zucca** rende l'impasto umido al punto giusto, con un colore arancio delicato e un profumo che riempie subito la cucina mentre i muffin si gonfiano in forno.

La **farina di riso** li mantiene leggeri e adatti anche a chi deve evitare il glutine, mentre gli **amaretti sbriciolati** regalano quella nota mandorlata che si sposa benissimo con il gusto dolce della zucca.

Il segreto per farli venire soffici ma non bagnati?

Asciuga bene la **zucca lessata** e aggiungi il **latte** poco alla volta, finché l'impasto diventa denso, cremoso e facile da distribuire nei pirottini.

INGREDIENTI PER IL PAN DI ZUCCA

ZUCCA Lessata e poi pesata ben scolata -
150 gr

ZUCCHERO 45 gr

LATTE da aggiungere gradualmente - 60 gr

BURRO MORBIDO 40 gr

TUORLO D'UOVO 1

FARINA DI RISO 140 gr

LIEVITO PER DOLCI 7 gr

AMARETTI sbriciolati finemente - 3

SALE FINO 1 pizzico

COME FARE IL PAN DI ZUCCA IN MUFFIN PER 6 PERSONE

1 Schiaccia la **zucca lessata** (150 g) ben scolata e asciugata in una ciotola capiente, usando una forchetta, finché ottieni una purea fine.

Unisci lo **zucchero** (45 g) e mescola, poi incorpora il **tuorlo** e amalgama.

Aggiungi il **burro morbido** (40 g) a pezzetti e lavora con la frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo.

Versa il **latte** (40–60 g) poco alla volta, iniziando da 40 g, e mescola fino a raggiungere una consistenza densa e cremosa, liscia e di colore arancio chiaro.



- 2** Setaccia in una seconda ciotola la **farina di riso** (140 g) con il **lievito per dolci** (7 g) e il **sale** (1 pizzico).

Aggiungi gli **amaretti sbriciolati finemente** (3 pezzi) e mescola.

Versa queste polveri nella ciotola con la base alla zucca e amalgama con la frusta a mano fino a ottenere un **impasto uniforme**, denso e senza grumi, leggermente granuloso per la presenza degli amaretti.





3 Sistema i **pirottini di carta** nella teglia per muffin, riempiendo tutte e 6 le cavità.

Distribuisci l'impasto nei pirottini, aiutandoti con un cucchiaino, e riempi fino a circa **2/3 dell'altezza**, poi livella delicatamente la superficie.



4 Cuoci in **forno statico** preriscaldato a **180°C** per circa **20–25 minuti**, finché i muffin risultano gonfi e leggermente dorati in superficie.

Controlla la cottura infilando uno **stecchino** al centro: deve uscire asciutto.

Sforna la teglia, lascia intiepidire i muffin per **10 minuti** al suo interno, poi trasferiscili su una gratella e falli **raffreddare completamente** prima di servirli.



COME CONSERVARE IL PAN DI ZUCCA IN MUFFIN

Conserva i **muffin al pan di zucca** a temperatura ambiente, sotto una campana per dolci o in un contenitore ermetico, per **2-3 giorni**.

Se l'ambiente è molto caldo, tienili in frigo ben chiusi e riportali a temperatura ambiente per una mezz'ora prima di gustarli, così tornano morbidi.

Puoi **congelarli**: mettili prima su un vassoio in freezer finché sono ben duri, poi trasferiscili in sacchetti per alimenti. Si conservano per circa **1 mese**.

Per rigenerarli, lasciali scongelare a temperatura ambiente e, se vuoi una consistenza più soffice e profumata, scaldali per **5 minuti** in forno a 150°C o per pochi secondi al microonde.

CONSIGLI E VARIANTI PER UN PAN DI ZUCCA IN MUFFIN SENZA

Per un impasto che lievita bene e non affonda in cottura, asciuga con cura la **zucca lessata**: scolala, tamponala con carta da cucina e schiacciala solo quando non rilascia più acqua.

Quando aggiungi il **latte**, fermati non appena la consistenza diventa densa ma cremosa: deve cadere lentamente dal cucchiaino, non essere liquida. La zucca può essere più o meno umida, quindi regola la quantità di latte sul momento.

Per una cottura uniforme dei **muffin**, riempi i pirottini tutti allo stesso livello e posiziona la teglia nel ripiano centrale del forno già ben caldo.

Se vuoi portare questi dolcetti a tavola in modo scenografico, prepara la decorazione quando sono ormai freddi, così il cioccolato resta in superficie senza sciogliersi.

Formato plumcake: prepara l'impasto seguendo la stessa ricetta e versalo in uno stampo piccolo da plumcake (circa 20 cm) imburrito e infarinato con farina di riso; cuoci a 180°C per **30–35 minuti**, controllando sempre con lo stecchino.

Decorazione ragnatela: sciogli 30–40 g di **cioccolato fondente** a bagnomaria, trasferiscilo in un conetto di carta forno e disegna una ragnatela sulla superficie dei muffin completamente freddi.

Spezie in più: aggiungi alla farina di riso un pizzico di **cannella** o di **noce moscata** per esaltare ancora di più il sapore della zucca.

Croccantezza extra: completa i muffin, prima della cottura, con qualche briciola di **amaretto** in superficie per avere una leggera crosticina profumata.