

ANTIPASTI E SNACK

## Plumcake salato con kefir e verdure: soffice, gustoso e facile da preparare

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Vuoi un'idea sfiziosa per un [antipasto](#) o un brunch? Prova il **plumcake salato con kefir e verdure!** Con pochi ingredienti e semplici passaggi, otterrai un **rustico soffice e saporito.**

### INGREDIENTI PER IL PLUMCAKE SALATO CON KEFIR

FARINA 00 300 gr

KEFIR DI LATTE 200 gr

UOVA 3

OLIO DI SEMI 70 gr

ZUCCHINE 70 gr

CAROTE 70 gr

PROSCIUTTO COTTO A DADINI 70 gr

PROVOLA 60 gr

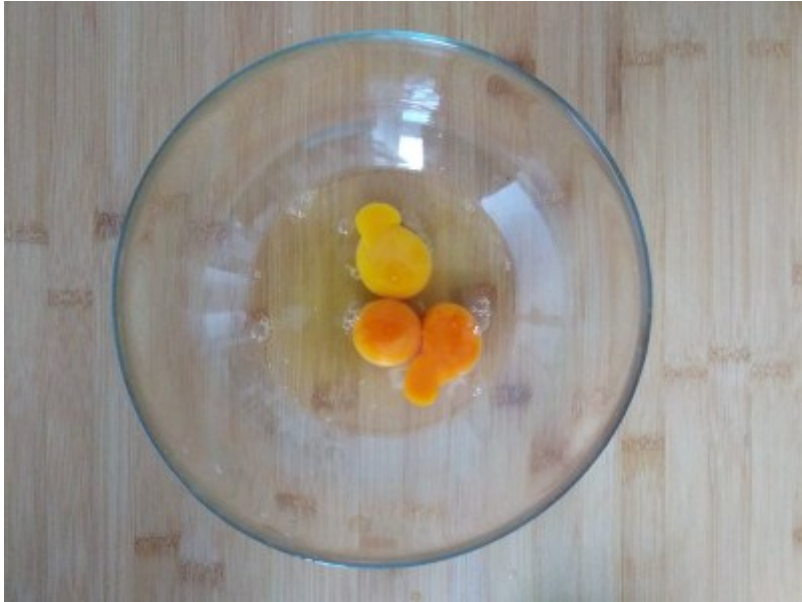
POMODORI SECCHI 30 gr

LIEVITO PER TORTE SALATE 1 bustina

SALE

# COME FARE IL PLUMCAKE SALATO CON KEFIR DI LATTE

- 1 Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e sbatti con una frusta. Aggiungi il kefir e mescola bene. Unisci l'olio di semi e continua a mescolare.







**2** Versa la farina e il lievito, poi mescola energicamente fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi.





**3** Lava le zucchine e le carote, poi tagliale alla julienne con una mandolina. Taglia la provola

a cubetti e sminuzza i pomodorini secchi. Tieni da parte un cucchiaio di zucchine e carote, qualche cubetto di prosciutto e provola e qualche pezzetto di pomodorino secco per la decorazione. Aggiungi il resto della farcitura all'impasto e mescola bene.







- 4 Rivesti uno stampo da plumcake con carta forno, versa l'impasto e livellalo bene. Distribuisci sulla superficie le verdure, il prosciutto, il formaggio e i pomodorini tenuti da parte. Cuoci in forno statico a 180°C per 40-50 minuti, fino a quando il plumcake sarà ben dorato in superficie. Sforna e lascialo raffreddare prima di tagliarlo a fette.





## VUOI UN RUSTICO SAPORITO? PROVA IL PLUMCAKE SALATO CON

Il plumcake salato con kefir e verdure è una ricetta soffice e gustosa, perfetta per un aperitivo, una cena leggera o un brunch con amici. Grazie all'utilizzo del kefir, l'impasto risulta particolarmente morbido e digeribile, mentre le verdure, il prosciutto e la provola aggiungono un tocco di sapore irresistibile. Facile e veloce da preparare, è un'ottima soluzione per riciclare ingredienti in modo creativo e gustoso.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Verdure perfette:** Tagliale alla julienne per distribuirle meglio nell'impasto e ottenere una cottura uniforme.

**Impasto soffice:** Mescola bene gli ingredienti per evitare grumi e ottenere una consistenza uniforme.

**Riduzione dello spreco:** Puoi sostituire le verdure con quelle che hai a disposizione o aggiungere avanzi di formaggi e salumi.

**Varianti:** Prova ad aggiungere olive nere o noci tritate per un gusto ancora più ricco.

## COME CONSERVARE IL PLUMCAKE SALATO

Il plumcake salato con kefir e verdure si conserva per alcuni giorni avvolto in carta forno, in un luogo fresco e asciutto.

Per una conservazione più lunga, puoi congelarlo tagliato a fette e avvolgere ogni fetta singolarmente con pellicola trasparente, per poi riporle in un sacchetto da freezer.

Potrai scongelarlo a temperatura ambiente o riscaldarlo direttamente in forno o padella.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Torta salata veloce: un classico rustico dal sapore delicato.

Muffin salati con verdure: perfetti per aperitivi e snack veloci.

Quiche lorraine: una ricetta francese ricca e saporita.

Frittata al forno con verdure: leggera e versatile.

Pane naan al kefir: per accompagnare formaggi e salumi.

Pancake con kefir: ottime per la prima colazione.