

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Plumcake soffice al mango fresco

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Ti capita mai di portare in tavola dolci un po' secchi o banali per la colazione mattutina? La soluzione perfetta per regalare nuova energia e incredibile morbidezza ai tuoi risvegli è preparare un profumatissimo **plumcake soffice al mango**. Questo dolce da forno regala un tocco tropicale e una consistenza umida che ti conquisterà.

Se sei alla ricerca di un'alternativa fruttata al classico [Plumcake](#), questa variante arricchita con la purea fresca nell'impasto è esattamente ciò che fa per te. L'utilizzo della frutta frullata, infatti, dona una sofficità unica, un po' come avviene nella preparazione del celebre [Banana Bread ricetta tradizionale](#).

Il mango è un vero jolly in cucina, ideale in tantissime preparazioni. Nei mesi più caldi, è l'ingrediente principe per realizzare un freschissimo [Gelato al mango](#), oppure per iniziare la giornata con la marcia giusta sorseggiando uno [Smoothie detox al mango e carote](#).

Per i tuoi fine pasto eleganti, invece, si trasforma nel protagonista indiscusso di una golosa [Cheesecake al mango nel bicchiere](#) o di un delicato [budino cocco mango cremoso](#).

Se tuttavia per la colazione ami variare spesso i sapori e non vuoi rinunciare al cioccolato, puoi sempre alternare questo dolce esotico con una intramontabile [Ciambella allo yogurt e cacao](#).

Ora, allaccia il grembiule e scopriamo insieme come sfornare questa delizia dorata!

INGREDIENTI PER IL PLUMCAKE

SOFFICE AL MANGO

MANGO MATURO 250 g di polpa - 1
FARINA 00 250 gr
ZUCCHERO DI CANNA 120 gr
UOVA MEDIE 3
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 80 ml
YOGURT BIANCO NATURALE 125 gr
LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 16 g - 1 bustina
SCORZA DI LIME
SALE FINO 1 pizzico

PREPARA IL PLUMCAKE SOFFICE AL MANGO

1 Frulla il mango: Sbuccia il mango, elimina il nocciolo e taglia la polpa a cubetti. Preleva 150 g di polpa e frullala con un mixer a immersione fino a ottenere una purea liscia. Taglia i restanti 100 g di mango a cubetti molto piccoli e tienili da parte.

Monta le uova: In una ciotola capiente, monta le uova con lo zucchero di canna usando le fruste elettriche per almeno 5 minuti, finché il composto non risulterà chiaro, gonfio e spumoso.

2 Inserisci i liquidi: Abbassa la velocità delle fruste e unisci a filo l'olio di semi, lo yogurt bianco e la purea di mango. Aggiungi anche la scorza grattugiata del lime e il pizzico di sale.

Aggiungi le polveri: Setaccia direttamente nella ciotola la farina 00 insieme al lievito per dolci. Incorporali delicatamente con una spatola, compiendo movimenti dal basso verso l'alto per non smontare l'impasto. Infine, infarina leggermente i cubetti di mango tenuti da parte e aggiungili al composto, mescolando appena.

3 Inforna e cuoci: Versa l'impasto in uno stampo da plumcake (circa 25x11 cm) precedentemente imburato e infarinato. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti. **Fai sempre la prova stecchino al centro** del dolce prima di sfornare. Lascia raffreddare completamente su una gratella prima di servire.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza lattosio: Se ci sono intolleranze, basterà sostituire i 125 g di yogurt bianco naturale con uno yogurt vegetale (ad esempio alla soia). L'olio di semi di girasole è già naturalmente privo di lattosio.

Versione idea WOW: Aggiungi una manciata di gocce di cioccolato bianco o del cocco rapé nell'impasto insieme ai cubetti di mango. Il connubio tropicale sarà ancora più esplosivo!

Versione speziata: Un pizzico di cardamomo in polvere, unito alla scorza di lime grattugiata, esalterà incredibilmente le note fresche ed esotiche del frutto.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Per un impasto perfetto, è fondamentale montare uova e zucchero di canna per almeno 5 minuti fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Inoltre, quando unisci la farina 00 e il lievito in polvere, setacciali e usa una spatola con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Infine, infarina leggermente i cubetti di mango (circa 100 g tenuti da parte) prima di incorporarli: in questo modo non sprofonderanno sul fondo durante la cottura.

Lo sfizio in più: Servi ogni fetta accompagnata da un cucchiaino di yogurt greco al naturale e un filo di miele, o con una pallina di gelato alla vaniglia se lo proponi come dessert.

L'idea per i bambini: Invece di usare uno stampo da plumcake (25x11 cm), distribuisci l'impasto nei

pirottini da muffin. Riducendo i tempi di cottura a 20-25 minuti, otterrai delle merendine monoporzionamento perfette per la ricreazione.

Idea antispreco: Hai in casa un mango estremamente maturo che sta diventando troppo molle da mangiare a fette? È perfetto per questa ricetta, poiché frullandone 150 g otterrai una purea dolcissima e naturale, evitando di gettare via preziosa frutta fresca.

CONSERVAZIONE

Il **plumcake soffice al mango** si conserva a temperatura ambiente per 3-4 giorni, purché sia riposto sotto una campana di vetro o all'interno di un contenitore ermetico per mantenere inalterata la sua umidità. Per servire la colazione sempre pronta, puoi tagliarlo a fette e congelarle singolarmente, scongelandole a temperatura ambiente o nel tostapane all'occorrenza. Assicurati sempre di far raffreddare completamente il dolce su una gratella prima di conservarlo.