DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta soffice castagne e mele

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 45 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Quando le giornate si accorciano e l'aria rinfresca, accendere il forno diventa un vero piacere. Spesso, però, si cerca un **dolce autunnale** che sia nutriente, genuino e che non risulti mai troppo asciutto al palato. La **torta soffice castagne e mele** è la soluzione ideale per portare in tavola una colazione o una merenda che sappia di famiglia.

Per variare le colazioni a base di frutta fresca, si può sfornare anche un'ottima torta di mele soffice con yogurt greco o la classica torta di mele e ricotta. Rimanendo sempre sui sapori casalinghi e di stagione, una torta soffice all'uva senza burro o la morbidissima torta di zucca sanno sempre come conquistare ogni palato. L'autunno, però, chiama a

gran voce anche altri tesori del bosco: oltre al tradizionale e intramontabile castagnaccio, ci si può sbizzarrire nel preparare dei golosi bon bon di castagne da servire a fine pasto. Infine, per avere sempre pronta una dolce scorta in dispensa, non c'è niente di meglio che gustare delle deliziose castagne sciroppate.

Ingredienti per la torta soffice castagne e mele

FARINA DI CASTAGNE 200 gr

FARINA 00 100 gr

MELE renetta o golden - 3

ZUCCHERO 150 gr

UOVA 3

OLIO DI SEMI 100 ml

LATTE 100 ml

LIEVITO PER DOLCI 16 g - 1 bustina

SALE 1 pizzico

ZUCCHERO A VELO

SUCCO DI LIMONE

Prepara la torta soffice castagne e mele

1 Sbuccia le mele ed elimina il torsolo. Taglia due mele a cubetti piccoli e taglia la terza mela a fettine sottili (ti serviranno per la decorazione finale). Irrorale con un po' di succo di limone per evitare che si ossidino e mettile da parte.

Rompi le uova in una ciotola capiente, aggiungi lo zucchero e montale con le fruste elettriche per almeno 5-10 minuti, finché non ottieni un composto gonfio, chiaro e spumoso.

Versa a filo l'olio di semi e poi il latte, continuando a lavorare il composto con le fruste a bassa velocità.

2 Setaccia direttamente nella ciotola la farina di castagne, la farina 00 e il lievito per dolci. Aggiungi il pizzico di sale e incorpora le polveri delicatamente usando una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare l'impasto.

Aggiungi i cubetti di mela all'impasto e mescola dolcemente per distribuirli in modo uniforme.

Fodera la tortiera con carta da forno (oppure imburrala e infarinala) e versa l'impasto al suo interno, livellando bene la superficie con la spatola.

3 Decora la superficie della torta disponendo le fettine di mela a raggiera.

Inforna la torta in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti. Fai sempre la prova stecchino: infilzalo al centro del dolce, se esce pulito e asciutto la torta è pronta.

Sforna la torta e lasciala intiepidire completamente prima di toglierla dallo stampo. Una volta fredda, spolvera la superficie con abbondante zucchero a velo.

Idee alternative

Senza glutine: Sostituisci la farina 00 con la stessa quantità di farina di riso o con un mix di farine senza glutine per dolci. Assicurati che anche il lievito sia certificato gluten free.
Senza lattosio: L'impasto utilizza già olio di semi. Basterà quindi utilizzare una bevanda vegetale (come latte di soia o di mandorla) al posto del latte vaccino.
Variante "WOW": Aggiungi una generosa manciata di noci pecan tritate grossolanamente all'impasto e un cucchiaino di cannella in polvere per donare un profumo speziato e una nota croccante irresistibile.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: La farina di castagne tende a creare facilmente grumi. Setacciala sempre con estrema cura insieme alla farina 00 e al lievito direttamente nella ciotola, incorporando le polveri

con una spatola. Esegui movimenti lenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto di uova.
Lo sfizio in più: Per un aroma ancora più intenso, aggiungi all'impasto un paio di cucchiai di rum oppure mezza fialetta di aroma alla mandorla amara.
L'idea per i bambini: Se ai più piccoli non piace trovare i pezzetti di frutta nell'impasto, frulla le mele ridotte a cubetti e unisci la purea ottenuta direttamente al composto umido prima di aggiungere le farine.
Idea antispreco: Non gettare le bucce e i torsoli delle mele sbucciate. Mettile a bollire in un pentolino con abbondante acqua, una stecca di cannella e un cucchiaino di miele per preparare un infuso autunnale digestivo e profumatissimo.

Conservazione

Questa torta si conserva perfettamente a temperatura ambiente per 3-4 giorni, mantenendo la sua sofficità se riposta sotto una campana di vetro o all'interno di un contenitore ermetico. Evita di metterla in frigorifero, altrimenti tenderà a indurirsi e a perdere umidità. Se lo desideri, una volta completamente fredda, puoi anche tagliarla a fette e congelarla negli appositi sacchetti per alimenti fino a un paio di mesi.