

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Zelten

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Trentino-Alto Adige](#)

DOSI PER: [12 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:

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



Ci sono dolci che non sono solo ricette, ma veri e propri racconti che si tramandano di generazione in generazione. Lo Zelten trentino è uno di questi: un dolce natalizio ricco e profumato, un pane denso e sontuoso stracolmo di fichi, noci, mandorle e canditi, che celebra l'abbondanza e il calore delle feste. Questa ricetta è un simbolo della tradizione del Trentino, un dolce che per la sua ricchezza di frutta ricorda per certi versi lo [Strudel di mele](#), ma con un carattere ancora più rustico e natalizio. La sua preparazione è un rito che unisce la famiglia, un po' come accade per altri grandi piatti di montagna come i [Canederli](#) o una fumante [Polenta concia](#).

FARINA 00 250 gr

UOVA GRANDI 3

BURRO MORBIDO 100 gr

ACQUA 100 gr

ZUCCHERO 80 gr

LIEVITO PER DOLCI 16 gr

SALE 1 pizzico

INGREDIENTI PER LA TEGLIA E LA DECORAZIONE

BURRO

FARINA

MANDORLE

COME FARE LO ZELTEN TRENTINO

- 1** **Prepara la frutta.** Per prima cosa, occupati della frutta secca: trita grossolanamente i fichi secchi, le noci, le mandorle e le nocciole. Metti tutto in una ciotola capiente e aggiungi l'uvetta, i pinoli e l'arancia candita. Versa sopra il rum, mescola bene e lascia insaporire mentre prepari il resto.







2 **Prepara l'impasto.** In un'altra ciotola, lavora con le fruste elettriche il burro morbido con lo zucchero, fino a ottenere una crema liscia e chiara. Aggiungi le uova, una alla volta, aspettando che la precedente sia ben assorbita prima di unire la successiva.





3 **Aggiungi un pizzico di sale.** Ora, setacciando, unisci la farina e il lievito, alternandoli con l'acqua. Continua a mescolare con le fruste a bassa velocità fino a ottenere un impasto liscio.







4 Unisci tutto. Versa tutta la frutta secca (con il suo rum) nell'impasto e mescola bene con una spatola per distribuirla in modo uniforme.

Inforna e cuoci. Imburra e infarina una tortiera da 24 cm. Versa il composto, livellalo bene e decora la superficie con qualche mandorla o altra frutta secca a tuo piacere.





5 Cuoci in forno statico già caldo a 180°C per circa 60 minuti. Prima di sfornare, fai sempre

la prova stecchino: se esce asciutto, il tuo Zelten è pronto.

Sforna lo zelten e lascialo raffreddare completamente prima di toglierlo dalla teglia e servirlo.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto del sapore: Anche se la ricetta non lo prevede, un trucco per un risultato ancora più aromatico è lasciare la frutta secca in ammollo nel rum per qualche ora (o anche una notte intera) prima di unirla all'impasto. Assorbirà tutto il profumo e renderà lo Zelten ancora più umido e saporito.

Burro a pomata: Lavora il burro morbido (ma non fuso!) con lo zucchero fino a ottenere una crema liscia e spumosa. Questo passaggio è fondamentale per incorporare aria e garantire un impasto più leggero e friabile.

Zero sprechi: Ti è avanzata della frutta secca mista dalla preparazione dello Zelten? Non lasciarla in un angolo della dispensa! È perfetta per arricchire uno yogurt a colazione, per dare un tocco croccante a un'insalata o per preparare dei gustosi biscotti.

COME SI CONSERVA LO ZELTEN

Lo Zelten è un dolce che migliora con il tempo, quando i sapori si amalgamano alla perfezione. Puoi conservarlo a temperatura ambiente, ben avvolto nella pellicola trasparente, anche per una settimana. Puoi anche congelarlo, intero o a fette, e conservarlo per circa un mese.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i dolci della tradizione alpina, ricchi di frutta e sapori autentici, ecco altre ricette che ti conquisteranno:

[Strudel di mele](#): L'altro grande protagonista della pasticceria trentina, con il suo ripieno profumato e la sua pasta sottile.

[Torta al grano saraceno](#): Un dolce rustico e senza glutine, farcito con una golosa confettura di mirtili.

[Frittelle di mele](#): Soffici e profumate di cannella, un dolce semplice che sa di festa e di mercatini di Natale.

[Krapfen](#): Soffici bombe fritte con un cuore di marmellata, un classico irresistibile del Carnevale.