

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Torta soffice all'arancia frullata

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 8 persone   DIFFICOLTÀ: bassa   PREPARAZIONE: 15 min   COTTURA: 40 min   COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



La **torta soffice all'arancia frullata** è uno di quei dolci genuini capaci di conquistarti al primo morso grazie a un profumo agrumato irresistibile e a una morbidezza che dura per giorni.

Ispirata alla tradizione autentica del [Pan d'arancio](#) siciliano, questa ricetta si prepara frullando l'agrume intero insieme alla sua buccia, senza sprecare nulla.

Per una riuscita eccezionale ti suggerisco di scegliere un'arancia biologica dalla buccia spessa e porosa: dopo averla lavata con cura, sentirai che carica incredibile di **oli essenziali** sprigionerà nell'impasto.

Frullata con olio e latte, l'arancia forma una purea setosa che, unendosi alle uova montate, dona al dolce un caldo color **aranciato pastello** e una consistenza soffice e ariosa.

È la soluzione perfetta se ami i [dolci senza burro](#) ma cerchi un risultato altissimo, profumato e deliziosamente umido al palato.

Servila a fette tra i tuoi preferiti [dolci fatti in casa](#) [per la colazione della domenica](#) per iniziare la giornata con una carica di energia.

Se desideri renderla ancora più irresistibile per una merenda speciale, puoi dividerla a metà e completarla con una vellutata [crema all'arancia facile per farcire](#).

## INGREDIENTI PER 8 PORZIONI

ARANCIA BIO non trattata, di medie dimensioni - 250 gr

UOVA MEDIE a temperatura ambiente - 3

ZUCCHERO SEMOLATO 180 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 100 ml

LATTE INTERO o bevanda vegetale a scelta - 100 ml

FARINA 00 300 gr

LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 1 bustina

SALE 1 pizzico

ZUCCHERO A VELO

## COME FARE LA TORTA DI ARANCIA FRULLATA

**1** Lava accuratamente l'arancia biologica sotto l'acqua corrente tiepida, strofinando con delicatezza la scorza per rimuovere ogni impurità, quindi asciugala bene con un canovaccio pulito.

Rifila ed elimina le due estremità dell'agrume, poi taglialo a pezzetti senza sbucciarlo, avendo cura di eliminare con attenzione tutti i semi interni e la parte bianca centrale più

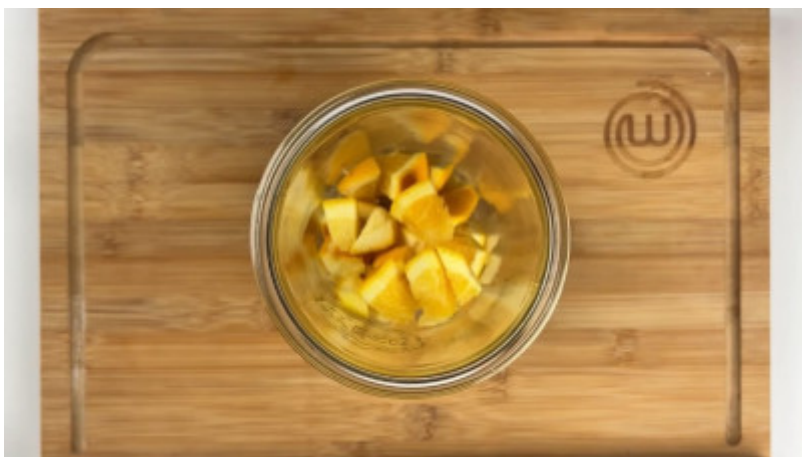
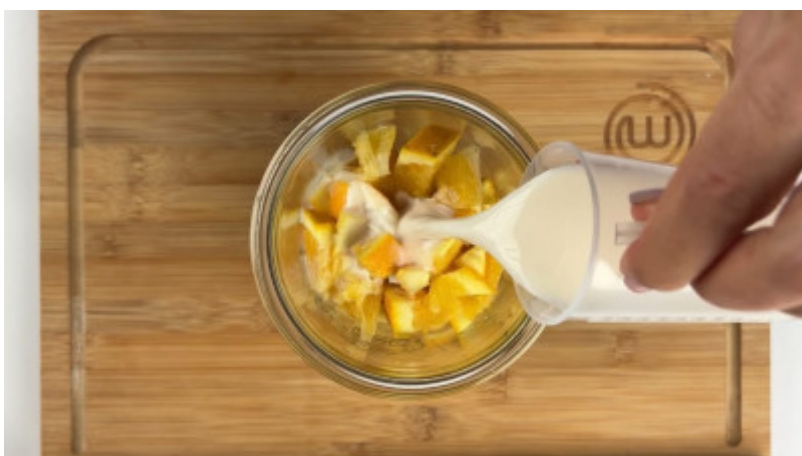
coriacea.





- 2** Trasferisci i tocchetti di arancia intera nel boccale del frullatore a immersione (o nel mixer) e versa l'olio di semi insieme al latte.

Frulla il tutto ad alta velocità fino a ottenere un composto vellutato, omogeneo e completamente privo di pezzetti grossolani di scorza.





- 3** In una ciotola capiente rompi le uova a temperatura ambiente, unisci lo zucchero semolato e aggiungi un pizzico di sale.

Lavora il tutto con le fruste elettriche per circa 3-5 minuti a velocità media, fino a ottenere un composto chiaro, gonfio e ben spumoso.







**4** Versa poco alla volta la purea d'arancia frullata nella ciotola insieme alle uova montate.

Incorporala delicatamente con una spatola, compiendo movimenti morbidi dal basso verso l'alto per non smontare il composto e mantenere tutta l'aria incorporata.



**5** Setaccia la farina 00 insieme alla bustina di lievito per dolci per evitare la formazione di grumi nell'impasto.

Unisci le polveri al composto poco alla volta, amalgamando con la spatola con movimenti

fluidi e delicati, fino a ottenere un impasto cremoso, liscio e perfettamente omogeneo.





- 6** Rivesti uno stampo a cerniera da 22-24 cm con carta forno (oppure imburralo e infarinato uniformemente), poi versa l'impasto al suo interno livellando delicatamente la superficie con la spatola.

Inforna in forno statico preriscaldato a 180 °C per circa 40-45 minuti. Prima di sfornare esegui sempre la prova dello stecchino al centro del dolce: se esce asciutto e pulito, la torta è cotta alla perfezione.





**7** Sforna la torta e lasciala intiepidire all'interno dello stampo per circa 10-15 minuti, così da permetterle di assestarsi senza rischiare di romperla.

Apri delicatamente la cerniera, trasferisci il dolce su un piatto da portata e, non appena si sarà raffreddato completamente, cospargi la superficie con abbondante zucchero a velo prima di tagliarlo a fette e servirlo.





## COME CONSERVARE LA TORTA ALL'ARANCIA FRULLATA

Puoi conservare la **torta all'arancia frullata** a temperatura ambiente per circa **3-4 giorni**, riponendola sotto una campana di vetro per dolci o all'interno di un contenitore ermetico: grazie all'umidità naturale della purea e alla presenza dell'olio, rimarrà soffice e profumata a lungo.

Nei mesi più caldi, oppure se scegli di farcirla con una crema, trasferiscila in frigorifero e abbi cura di lasciarla a temperatura ambiente per una decina di minuti prima di gustarla.

Se lo desideri, puoi anche **congelarla**: una volta raffreddata del tutto, tagliala a fette e avvolgile singolarmente nella pellicola trasparente per alimenti. Si conserva in freezer fino a **2 mesi**; ti basterà lasciarla scongelare a temperatura ambiente per ritrovare tutta la sua morbidezza originale.

## CONSIGLI E VARIANTI

Per ottenere un risultato perfetto e privo di note amare, assicurati di rimuovere con cura ogni singolo **seme** e la parte centrale bianca più spessa dell'agrume prima di frullarlo.

Ricorda di utilizzare sempre uova a **temperatura ambiente**: incorporeranno molta più aria durante la lavorazione con le fruste, garantendo una lievitazione alta e uniforme in cottura.

Se vuoi personalizzare la ricetta, ecco alcune golose varianti da provare:

**Con gocce di cioccolato:** l'abbinamento arancia e cioccolato fondente è insuperabile. Aggiungi all'impasto circa 80 g di gocce di cioccolato, dopo averle tenute in freezer per 15 minuti e leggermente infarinate per non farle affondare sul fondo dello stampo.

**Con farina di mandorle:** per richiamare ancora di più i sapori della pasticceria siciliana, sostituisci 60 g di farina 00 con altrettanta farina di mandorle; regalerà una consistenza piacevolmente umida e rustica.

**Senza lattosio o 100% agrumata:** puoi sostituire il latte intero con una bevanda vegetale (come soia o mandorla) oppure con la stessa quantità di succo d'arancia appena spremuto per un gusto ancora più intenso.

**Speziata d'inverno:** arricchisci l'impasto con un cucchiaino raso di cannella in polvere o un pizzico di zenzero per dare al dolce una nota calda e avvolgente.

**Con glassa all'arancia:** al posto del classico zucchero a velo, decora la superficie con una glassa all'acqua mescolando 100 g di zucchero a velo con 2-3 cucchiaini di succo d'arancia filtrato, colandola sulla torta ormai fredda.