

ZUCCOTTO TOSCANO VEGAN



 **ZUCCOTTO TOSCANO VEGAN**
Viaggi & Assaggi Felici



Prelibatezza Toscana che possiamo preparare in versione vegetale con ottimi risultati e che qui vi propongo con una ricetta per la quale mi son rifatto a quella originale, che prevede un ripieno essenzialmente a base di ricotta. La ricetta che vi propongo prevede un guscio realizzato con fettine di Pan di Spagna, farcito con una crema a base di ricotta, gocce di cioccolato e un cuore al cacao.

Ho utilizzato uno stampo in vetro di diametro 22 cm e altezza 11.

Ingredienti

[] Per il pan di Spagna : io ne ho fatti 2 in padella piccoli

Per ogni pan di Spagna :

- 75 g di farina di farro
- 75 g di farina integrale
- 15 g di amido di mais
- 60 g di eritritolo
- 150 g di latte vegetale
- 40 g d'olio di girasole
- 7 g di lievito cremortartaro
- la scorza grattugiata e il succo di $\frac{1}{2}$ limone
- 1 pizzico di vanillina in polvere o meglio semi di baccello
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1/2 bustina di zafferano in polvere
- 1 pizzico di sale

[] Per la bagna

- 150 g d'acqua tiepida
- 50 g di sciroppo di agave
- 3 cucchiaini di limoncello

[] *Per il ripieno*

- 250 g di [ricotta vegan fatta in casa](#)
- 50 g di eritritolo
- Crema di cacao e 40 g di gocce di cioccolato fatte in casa *

[] *Per decorare*

- Crema di cacao ***
- Cacao amaro crudo bio
- Farina di cocco

Preparazione

1. Per prima cosa occupatevi di realizzare il pan di Spagna (io fatto in padella) .
2. Versate in una ciotola tutti gli ingredienti , mescoliamo per bene ed infine montiamo per bene il composto, almeno 10 minuti per farlo gonfiare e far incorporare aria in modo che rimanga sofficissimo
3. Versate il composto in una padella doppia da 18 cm precedentemente oleata su entrambi i lati, che riporrete all'interno di un'altra padella , versatevi l'impasto
4. Ed a questo punto Cuocete a fuoco basso nel fornello più piccolo utilizzando anche uno spargifiamma , coprendo , per 40/50 minuti (dopo 30 minuti circa capovolgete la torta come se fosse una frittata(la parte superiore naturalmente sarà ancora cruda) , fate cuocere per altri 20 minuti dall'altro lato)Verificate la cottura facendo le prove con lo stecchino: se esce asciutto la torta è pronta.Per chi utilizza il forno : Infornate in forno statico preriscaldato a 160° per circa 50 minuti circa.
5. Lasciate raffreddare completamente prima di procedere al taglio e farcitura del pan di Spagna.
6. A questo punto setacciate la ricotta Che avete preparato in precedenza , dolcificate con l' eritritolo .

7. Trasferite un terzo del composto in un'altra ciotola .
8. Alla parte maggiore unirete le gocce di cioccolato.
9. Invece la parte minore unirete la crema di cacao ***
10. Tagliate il pan di spagna a fette di circa un centimetro. Procuratevi uno stampo per zuccotto o in alternativa una ciotola di vetro di altezza 11 cm e diametro 22...
11. Sistemate le fette ricavate all'interno della ciotola, dove avrete prima sistemato la pellicola trasparente, facendole aderire bene ai bordi foderando completamente la ciotola.
12. A questo punto bagnate con un pennello leggermente (non inzuppate) con la bagna preparata in precedenza .Versate la crema bianca cioè la ricotta con le gocce di cioccolato, facendo in modo di lasciare una Conca al centro, aiutandovi con un cucchiaino.
13. Sistemate a questo punto la crema di ricotta e cioccolato all'interno del foro livellando la superficie con un cucchiaino.
14. Infine sigillate il vostro zuccotto con un altro piccolo pan di Spagna... io fatto uno piccolo della stessa dimensione della base... quella che sarà la vostra base.
15. Infine sempre con il pennello bagnate la base. Coprite con pellicola trasparente e riponete prima in freezer per 1 ora e poi in frigorifero per almeno tre ore.
16. Trascorso il tempo necessario capovolgete il vostro zuccotto in un piatto da portata.
17. Ricoprite con la rimanente crema al cioccolato,
18. Spolverizzate prima con il cacao amaro e poi con la farina di cocco.



Si conserva benissimo in frigorifero per un paio di giorni.

Un piccolo suggerimento :preparate il pan di spagna un giorno prima in modo da evitare che si sbricioli al taglio.

Se avete la possibilità di preparare il vostro zuccotto il giorno prima, lasciatelo riposare in frigorifero per l'intera notte: otterrete un ottimo zuccotto semifreddo.

** gocce di cioccolato*

Prima di farle diventare gocce di cioccolato prepariamo una buona crema al cacao

Ingredienti per ripieno e copertura:

4 cucchiaini di farina di farro

6 cucchiaini di cacao amaro crudo bio

4 cucchiaini di eritritolo

4 bicchieri belli pieni di acqua naturale

Preparazione crema di cacao:

Seguendo l'ordine degli ingredienti, versateli in un pentolino e mescolate con cura con una frusta a mano, onde evitare che si creino grumi. Posizionate il pentolino sul fuoco a fiamma media e continuate a mescolare con la frusta. Quando avrete ottenuto un composto denso e omogeneo, spegnete il fuoco e continuate a mescolare ancora per un minuto. La crema va poi lasciata raffreddare coprendo il pentolino con la pellicola trasparente per alimenti in modo che non si formi la crosticina in superficie. A questo punto si può versare la crema in dei contenitori singoli oppure utilizzarla la preparazione di altri dessert. A questo punto mettete in una sac a poche la quantità di crema desiderata e versate su un piatto ricoperto da carta da forno delle piccole gocce della grandezza desiderata e riponete prima un'ora in freezer e poi in frigo per almeno una notte.

Donazioni

Ti piace quello che faccio e vorresti supportarmi in questo progetto ?

Qui puoi fare una donazione sicura , qualsiasi importo Mi sarà di grande aiuto! Grazie mille !

RICEVERAI ANCHE UN E BOOK COMPLETO SULLA CUCINA CRUDISTA VEGANA CHE AVEVO ACQUISTATO IO !!!

Fai una donazione una tantum

Apprezziamo il tuo contributo.

[Fai una donazione](#)

Fai una donazione mensilmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona mensilmente](#)

Fai una donazione annualmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona annualmente](#)