

# Mini muffin con carote e nocciole

Tutti noi, qui, avremo sicuramente visto centinaia di volte il programma di Luca Montersino in tv, vero? E anche quel magico momento in cui lui - tutto pacifico - pronuncia la fatidica frase: "Mettiamo tutto in abbattitore". Quel magico momento in cui pensi che non ce la farai mai a diventare brava come lui, fosse anche solo per il fatto tu l'abbattitore non ce l'hai! :D

Beh, la notizia è che FINALMENTE ne ho uno! E non di quelli da laboratorio, enormi e grigi, ma uno bianco e fighissimo, che nella mia cucina fa un gran figurone. [Si chiama Fresco, è della Irinox](#) e la nostra convivenza dura ormai da un paio di settimane. Una convivenza destinata a diventare un grande amore.

In queste due settimane mi sono semplicemente chiesta: "Come ho fatto a sopravvivere senza, fino ad ora?"

Avere un abbattitore in casa significa, ad esempio, poter organizzare con largo anticipo ogni tipo di aperitivo o cena con le persone care, oppure preparare i pranzi e le cene di tutta la settimana nello stesso momento. Significa anche poter evitare lo stress di improvvisare un dolce quando qualcuno arriva a cena all'ultimo momento, perché il dolce sarà già pronto e basterà tirarlo fuori dal freezer.



Ma cosa fa, esattamente, un abbattitore? Principalmente tre cose:

- abbatte rapidamente la temperatura;
- surgela rapidamente;
- scongela in modo controllato.

Può anche cuocere, ma di questo parleremo più avanti.



Intanto vorrei provare a raccontarvi, con un esempio, come funziona con i dolci e quanto tempo può farci risparmiare. Ho sempre avuto, infatti, l'abitudine di conservare i miei mini muffin nel freezer, perché solitamente ne produco in quantità industriale e, alla fine, mica si possono mangiare muffin dal mattino alla sera (dai, non smentitemi pubblicamente)! Il problema è che, quando decido di scongelarli, la carta esterna - il pirottino - si impregna di acqua e spesso e volentieri si stacca, lasciando i muffin completamente "nudi". Questo, invece, non succede con l'abbattitore, perché non si forma mai il ghiaccio tipico del freezer. La carta, quindi, non si bagna e - come per magia - rimane perfettamente intatta e aderente al nostro dolcino. Vogliamo poi parlare della consistenza? Il muffin rimane morbido e davvero perfetto, proprio come appena fatto.

Ora vi lascio la ricetta e tutti i consigli per utilizzare al meglio l'[abbattitore](#).



### **Mini muffin con carote e nocciole**

400g di carote

180g di zucchero

3 uova

180ml di olio di semi

300g di farina

50g di nocciole

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 pizzico di sale

Per prima cosa sbucciate le carote, lavatele, grattugiatele e tenetele da parte.

In una ciotola mischiate le uova con lo zucchero, con l'aiuto di una frusta, fino ad ottenere una crema chiara. Aggiungete l'olio di semi, la farina, il lievito, le nocciole tritate e un pizzico di sale.

Unire l'impasto alle carote e mescolate.

Riempite dei pirottini da muffin e infornateli a 180°C per circa 10-15 minuti.

Tirateli fuori dal forno, metteteli sulla gratella dell'abbattitore preraffreddato e abbatteteli a + 3°C. Poi mangiate quelli che volete, ma quelli che vi avanzano surgelateli mettendoli in abbattitore con la funzione "surgelazione rapida" e poi trasferiteli nel freezer. Potete metterli tutti insieme in un unico contenitore o sacchettino perché tanto non si attaccheranno tra loro (sempre la solita magia! :)). Quando è il momento di tirarli fuori potete semplicemente utilizzare la funzione "scongelo controllato" oppure lasciarli scongelare all'aria. Vedrete che saranno buoni come appena fatti. Una spolverizzata di zucchero a velo e via!