

# 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!

---

## **Muffin alle carote con farina di tipo 1**

Lo so, manco da un bel po' da queste parti, ma in effetti sono stata davvero parecchio impegnata per questioni di lavoro (presto vi racconterò tutto!) e non è sempre facile trovare il tempo per cucinare anche per il blog.

Quest'estate - oltre che al lavoro - mi sono dedicata alla sperimentazione con un po' di nuove farine.

L'idea è quella di abbandonare la farina 00 (almeno per la produzione casalinga) ed abbracciare altre farine meno raffinate. Questi muffin sono fatti con la farina di tipo 1 biologica e sono davvero ottimi! Ovviamente il sapore è un pochino più rustico rispetto a quello classico della farina 00, ma vedrete che vi piaceranno!

Questa farina si trova molto facilmente nei negozi di alimenti bio, nei supermercati più forniti e - ovviamente - online.



## **Muffin alle carote con farina di tipo 1**

200g di carote grattugiate

125g di zucchero

2 uova

70ml di olio di semi

1 cucchiaino di lievito

150g di farina

30g di nocciole

1 pizzico di cannella

1 pizzico di sale

### *Frosting*

Lemon curd q.b.

In una ciotola mischiate prima le uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema. Aggiungete tutti gli altri ingredienti e mischiate bene.

Mettete il composto nei pirottini riempiendoli fino a 3/4. Infornate a 180° per circa 20 minuti. Fate la prova dello stuzzicadenti, se viene fuori asciutto e caldo sono pronti.

Servite con un cucchiaino di lemon curd ;)

---

# Tortine lavanda e lemon curd



Buongiorno a tutti! La scorsa settimana ho trovato della lavanda biologica e non ho resistito, l'ho subito messa in torte e dolcetti. La a-d-o-r-o!

Dato che me l'hanno chiesto in tanti, vorrei essere sicura che tutti sappiate che la lavanda non è quella che avete nei sacchetti per profumare gli armadi eh? Deve essere ad uso alimentare :)

Questa ricetta è mia, se volete provarla ovviamente io sono più che felice, anzi, felicissima, non mi dovete chiedere nessun permesso, mi basta essere citata sulle vostre versioni e se potete (potete, vero? :)), una foto da aggiungere all'album di [Facebook con le vostre ricette](#) che sta diventando davvero bellissimo <3 Ne approfitto ancora per ringraziarvi perché siete tantissimi ed è bellissimo condividere tutto questo con voi!

P.S. Non vi ho messo la ricetta del Lemon Curd perché ormai si trova in tutti i supermercati, però se la volete provare homemade ve la posto nei prossimi giorni ;)



## **Ricetta Tortine alla lavanda e lemon curd**

Burro 225gr

Zucchero 265gr

Uova 4

Farina 180gr

Limoni 2, solo scorza

Vaniglia 5gr di estratto o 1/4 di bacca

Acqua 8gr

Sale 1 pizzico

Lievito 1 cucchiaino

Lemon Curd 1/2 vasetto

Lavanda q.b.

[Ghiaccia reale](#) per decorare (opzionale)

Per prima cosa sciogliete il burro a bagnomaria, toglietelo dal fuoco e aggiungete 2 cucchiaini di lavanda. Lasciate riposare per 15 minuti.

Quando il burro è ormai a temperatura ambiente setacciatelo in modo da togliere tutta la lavanda e lasciare solo l'aroma. Mettete il burro in una ciotola e aggiungete lo zucchero. Amalgamate bene e aggiungete un uovo alla volta, la vaniglia, l'acqua, il limone grattugiato, il sale e la farina setacciata insieme al lievito.

Imburrate lo stampo, se fate una torta, oppure mettete l'impasto nei pirottini da muffin.

Nei pirottini: aggiungete 1/2 cucchiaino di lemon curd al centro di ogni tortina e ricoprite con

dell'impasto. I pirottini vanno riempiti fino a 3/4.

Nella tortiera: aggiungere lemon curd un po' dove vi pare, io l'ho messa al centro e ho seguito il cerchio della teglia (non so se mi sto spiegando :D).

Per la cottura ovviamente dipende se optate per la torta o per le tortine. Io vi consiglio di controllare la cottura utilizzando il metodo dello stuzzicadenti, se esce pulito e caldo vuol dire che è pronto. In un impasto del genere comunque lo vedete subito dalla doratura. Il forno va a 180°.

Decorate a piacere, io ho utilizzato [ghiaccia reale](#) e lavanda.



---

## Apple Cinnamon Muffins



Quando torni dall'Inghilterra c'è subito una cosa che ti manca: i muffin!

Questi qui sono morbidissimi, leggeri (dai c'è pochissimo burro!) e profumati di cannella, che volete di più? Provateli!

A questo giro mi sono convertita al baking powder, un agente lievitante utilizzato dagli anglosassoni che viene combinato insieme al bicarbonato per ottenere una perfetta lievitazione. Lo so che non si trova nei supermercati ma io l'ho trovato senza problemi al negozietto indiano sotto casa quindi direi che è facilmente reperibile. Vi giuro che ne vale la pena, i muffin sono proprio ben lievitati!



### **Apple cinnamon muffins**

Burro 120gr

Zucchero 120gr

Uova 2

Bicarbonato 6gr

Baking powder 3gr

Sale 1 pizzico

Mele 1 e 1/2

Farina 250gr  
Yogurt bianco (io ho usato il Muller bianco) 160gr  
Noci tritate 100gr  
Cannella 1 cucchiaino raso  
Succo di mela 1 bicchiere

Prendere due ciotole: in una inserire tutti gli ingredienti secchi, nell'altra inserire tutti i liquidi.

Mischiare il tutto. Finito :)

Inserire l'impasto nei pirottini e cuocere a 180° per circa 25-30 minuti (dipende da quanto li fate alti, i miei erano doppia dose e hanno cotto per 35 minuti. Fate sempre la prova con lo stuzzicadenti, se esce pulito e bollente sono pronti :)

