

## Pudding natalizio alle carote e pandoro

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/news/cucina/pudding-natalizio-alle-carote-e-pandoro/>



Pudding natalizio alle carote e pandoro 12 dicembre 2020 di Redazione Web  
Una classica ricetta inglese con un cuore di farina di carote e una italianissima copertura di pandoro. Da cuocere a vapore per un Natale a cuor leggero È sempre bello riuscire a mangiare un dolce a cuor leggero, senza sensi di colpa. Soprattutto a Natale. Di solito il trucco è unire a burro, zucchero o cioccolato un frutto o della verdura, come nella torta di cioccolato e zucchine o il budino ai cachi e cacao diventato molto popolare su Instagram. Ma l'ortaggio che meglio si sposa con il dolce, ricco di vitamina A e minerali, e permette persino di sostituire la farina, è lei: la carota. Ben venga quindi una ricetta natalizia che ne sfrutti la sua dolcezza e le sue qualità per permetterci di portare in tavola un dessert goloso, ma più sano. Come questa versione del classico pudding inglese, cotta sempre a vapore, ma con un cuore di farina di carote

e carote fresche. Per un Natale diverso dal solito. La farina di carote che rende tutto più facile La carota come ingrediente per i dolci si usa normalmente grattugiata o frullata, in piccole percentuali e sommata alla farina, per risultati spesso asciutti e poco appaganti. In questo pudding invece è la protagonista assoluta, grazie alla farina di pura carota biologica di Le **Farine Magiche**. La farina di carote è fatta con carote da agricoltura biologica, raccolte, essiccate e macinate. È adatta a un'alimentazione vegetariana, vegana e senza glutine, è ricca di fibre, minerali e vitamine, fondamentali per il nostro organismo. Si può usare per numerose ricette della tradizione gastronomica italiana, non solo dolci, come le vellutate, ripieni, e impasti di benessere. Ingredienti per 6 persone 150 grammi di farina di carote 125 grammi di carote grattugiate finemente 200 grammi di

zucchero 125 grammi di patate grattugiate 75 grammi di uvetta 100 grammi di frutti rossi disidratati 120 grammi di burro mezzo cucchiaino di cannella un pizzico di noce moscata un pizzico di bicarbonato un pandoro Procedimento Mescolare in una ciotola uvetta e frutti rossi con due cucchiai della farina di carote presente nella ricetta. Intanto in un'altra ciotola mescolare le carote, le patate, la farina e lo zucchero. Uniformare bene l'impasto e in seguito unire il burro morbido. Quando anche questo verrà assorbito aggiungere la frutta secca infarinata e finire di rimestare. Poi prendete uno stampo della forma che preferite; va anche bene una boule di vetro come per lo zuccotto. Tagliate il pandoro a fette spesse poco meno di un centimetro e usatele per rivestire lo stampo. Infine versate all'interno il composto e preparatevi a cuocerlo. Cottura Potete scegliere fra metodi diversi: il più

semplice è mettere il recipiente nella vaporiera per 3 ore; altrimenti, se non aveste una vaporiera sufficientemente grande potete cuocere tutto lo stampo a bagnomaria, sia sul fuoco lieve, coprendolo con un coperchio, sia in forno a 120 gradi, avendo cura che l'acqua arrivi a 2/3 dell'altezza del dolce; oppure in forno a vapore, se lo avete, a 120 gradi. Una volta pronto, ribaltare il dolce sul piatto da portata e servirlo caldo decorandolo a piacere con zucchero a velo, panna montata o come da tradizione inglese con un rametto di agrifoglio. Testo di Jacopo Giavara e Margo Schachter