



I CACHI

LE RICETTE

Sommario

Ricette.....	3
Bavarese d'autunno bicolore	3
Crema di cachi per una merenda veloce	3
Crostata di cachi	4
Torta casalinga ai cachi.....	5
Biscotti ai fiocchi d'avena e cachi	6
Cachi al forno.....	6

Ricette

Bavarese d'autunno bicolore

Ingredienti per 10 bicchieri

- 1 + 2 cachi
- ml 400 di succo di mela con 5,5 g di agar agar
- ml 400 di bevanda di mandorla 4,5 g di agar agar
- 100 gr. Di malto di riso
- mandorle tritate
- un pizzico di sale marino integrale
- un cucchiaino di succo di zenzero
- cannella in polvere

Procedimento

Lavate e tagliate i cachi distribuendoli sul fondo dei bicchieri; in un pentolino fate sciogliere l'agar agar con il succo di mela e un pizzico di sale; versate nei bicchieri sino a metà del loro volume. Lasciate raffreddare.

Sciogliete l'agar agar con la bevanda vegetale e il malto; versate nei bicchieri sino a riempirne l'altra metà e lasciate raffreddare.

Frullate i cachi restanti con lo zenzero; disponetene un cucchiaino su un piattino, adagiatevi sopra la bavarese bicolore estraendola da bicchiere con l'aiuto di un coltellini a punta fine. Guarnite con una spolverata di cannella

Crema di cachi per una merenda veloce

Ingredienti

- 4 grossi cachi maturi
- g 100 di yogurt denso
- un pizzico di anice in polvere

Procedimento

Lavate i cachi, eliminate la calotta superiore ed estraete la polpa facendo attenzione a non rompere la buccia. Frullate o setacciate bene la polpa e unitevi lo yogurt e il pizzico di anice. Mescolate bene il composto e, aiutandovi con un sac a poche, inseritelo nell'involucro precedentemente svuotato. Disponete i cachi riempiti su un vassoio e lasciateli in frigorifero per almeno due ore. Servite con una lieve spolverata di zenzero in polvere.

Crostata di cachi

Per la **frolla**

Ingredienti

- g 250 di farina integrale (meglio se di farro monococco)
- g 50 di mais fioretto
- g 50 di olio di mais
- g 130 di malto di riso
- ½ bustina di lievito
- un pizzico di sale
- buccia di limone grattugiata
- ml 90 di bevanda vegetale di avena o mandorla

Procedimento

In una terrina unite le farine, il lievito, la buccia di limone e miscelate bene gli ingredienti; versate l'olio e con le mani impastate velocemente facendo in modo che non rimangano dei grumi; versate il malto e finite di impastare gli ingredienti velocemente: l'impasto deve risultare morbido e, in caso di necessità, aggiungete un poco bevanda vegetale. Disponete l'impasto in una bacinella, copritelo con un canovaccio (cotone o lino) umido e mettetelo in un luogo fresco (in frigorifero se fa molto caldo) per mezzora. Stendete la pasta con un matterello e adagiatela in una teglia precedentemente oleata e infarinata.

Per la **farcitura**

Ingredienti

- 3 cachi maturi
- g 200 di maldorlotta

- g 50 di miele
- g 50 di uvetta sultanina
- g 100 di nocciole tostate e tritate

Procedimento

In una bacinella unite la polpa dei cachi, la mandorlotta, il miele e le uvette; mescolate bene tutti gli ingredienti e versateli sulla pasta frolla appena stesa. Eliminate la pasta crescente, preparate le striscioline da adattare a rete sulla superficie del ripieno e infornate a forno preriscaldato a 180° facendo cuocere per 30 minuti. Servite guarnendo con le nocciole tritate

Torta casalinga ai cachi

Ingredienti

- 3 cachi maturi
- g 250 di farina integrale di grano tenero
- g 100 di malto di riso
- gr 50 di olio extravergine di oliva
- un pizzico di sale
- mezza bustina di lievito cremor tartaro
- buccia grattugiata di mezzo limone biologico
- bevanda vegetale di avena se necessario

Procedimento

Lavate i cachi, togliete la calotta superiore e frullateli. In una bacinella unite la farina, il lievito, la buccia grattugiata del limone e mescolate; aggiungete il lievito, l'olio e mescolate bene: Versate il malto, i cachi, il pizzico di sale e mescolate bene con una frusta. Se necessario aggiungete della bevanda di avena: l'impasto deve essere liscio, morbido e omogeneo.

Versate in una teglia con carta da forno o precedentemente oleata e infarinata; Infornate a 180° forno ventilato preriscaldato per 40 minuti circa. Prima di estrarla dal forno fate la prova stuzzicante.

Estraete la torta dalla teglia e lasciatela raffreddare su una griglia per dolci. Servite con una spolverata di cannella.

Biscotti ai fiocchi d'avena e cachi

Ingredienti

- g 200 di polpa di cachi
- g 180 di farina di grano tenero integrale
- g 100 di fiocchi d'avena
- g 70 di malto di riso o d'orzo
- g 50 di olio extravergine di oliva
- g 50 di gherigli di noci tritate
- 3 chiodi di garofano tritati
- un pizzico di noce moscata
- mezzo cucchiaino di cannella

Procedimento

Lavate i cachi, togliete la calotta superiore, sbucciateli e schiacciateli con una forchetta. In una bacinella unite la farina, il bicarbonato, l'olio e mescolate bene; aggiungete il resto degli ingredienti, mescolate bene e lasciate riposare.

Disponete una carta da forno sulla teglia e distribuite l'impasto aiutandovi con due cucchiari a formare dei biscotti rotondi un po' rustici. Infornate per 13/15 minuti a forno ventilato preriscaldato. Disponeteli su una griglia, lasciateli raffreddare e serviteli con un buon tè.

Cachi al forno

Ingredienti

- 4 cachi
- 3 cucchiari di miele d'acacia
- granella di nocciola

Procedimenti

Lavate i cachi, asciugateli tagliate la calotta superiore facendo attenzione a non romperla, e scavate leggermente all'interno del frutto. In una scodella unite il miele, la granella di nocciole e la polpa di cachi che avete scavato. Disponete i cachi su una teglia da forno (con carta da forno), versate il miele con le nocciole sulla superficie, coprite con la calotta e infornate a 180° (forno preriscaldato) per 15 minuti. Sfornate, disponete i cachi su di una griglia per dolci e lasciate raffreddare.