

MUG CAKES

pronte in 2 min al microonde



Lene Knudsen
fotografie di Richard Boutin

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

Sommario

Preparate le mug cakes	4
Topping	6

Mug cakes cult

Mug cake alla vaniglia	8
Mug cake al limone.....	10
Mug cake all'arancia.....	12
Mug cake alla pera	14
Mug cake alla banana	16
Mug cake allo yogurt.....	18
Mug marmorizzato	20

Mug cakes esclusivi

Mug cake al mou	22
Mug cake al marshmallow.....	24
Mug carrot-cake	26
Mug cake al cioccolato.....	28
Mug cake con frangipane	30
Mug cake con frutta secca	32
Mug financier con cuore morbido	34



Speciale cioccolato

Mug cake con cuore morbido	36
Mug fondente al cioccolato	38
Mug brownie ai 3 cioccolati	40
Mug cake e caramello salato	42
Mug cake alla Nutella	44
Mug al cioccolato e caffè	46

Tutti frutti

Mug cake con frutta candita	48
Mug financier con frutti rossi	50
Mug con crumble alla mela	52
Mug cake tropicale.....	54
Mug cake al tè verde e lamponi	56
Mug cake con mirtilli e ricotta.....	58

Mug cookies

Mug cookie al burro di arachidi & sesamo	60
Mug cookie con M&M's	62
Mug cookie e gocce di cioccolato	64
Mug cookie con mirtilli	66
Mug cookie al pain d'épice	68
Mug cookie al limone e papavero	70



Preparate le mug cakes

La mug cake, originaria degli Stati Uniti, è un dessert divertente e veloce da preparare, che può essere continuamente reinventato in funzione di quello che si ha in cucina, per momenti dolci sempre uno diverso dall'altro. Ecco qualche consiglio per una mug cake di successo...

PREPARAZIONE RAPIDA

Tutte le quantità sono date in cucchiaini, per facilitare la preparazione e non dover pesare gli ingredienti. Ciò premesso, la dimensione di cucchiaini e cucchiaini può variare notevolmente. Ecco dunque le equivalenze utilizzate nelle ricette di questo volume:

- 1 cucchiaino colmo di farina = 8 g
- 1 cucchiaino colmo di zucchero = 11 g
- 1 cucchiaino di panna fresca = 11 g
- 1 cucchiaino colmo di lievito in polvere = 3 g
- 1 fetta sottile di burro = 10 g
- 1 fetta di burro spessa 1/2 cm = 15 g
- 1 fetta di burro spessa 1 cm = 30 g

Sbattete con cura la preparazione per 1-2 minuti prima di aggiungere la farina, altrimenti sulla superficie ci saranno troppe bolle.

Le attrezzature migliori per mescolare sono la forchetta e una piccola spatola flessibile.

COTTURA: PADRONEGGIARE IL MICROONDE

La cottura della mug cake prosegue fuori dal microonde. Se all'uscita dal forno la superficie del dolce è ancora un po' molle, non preoccupatevi: in un paio di minuti si seccerà e diventerà soda.

Per ottenere un risultato perfetto, potrebbe essere necessario ridurre o aumentare il tempo di cottura dato che la potenza visualizzata sul microonde può variare da un apparecchio all'altro.

Se utilizzate il cioccolato in una mug cake, ricordate che questa tenderà a seccarsi più velocemente.

Utilizzate solo mug che possano andare nel microonde, quindi, per esempio, non usate mai tazze antiche.

DA GUSTARE SUBITO

La mug cake si mangia subito (insomma, appena non è più bollente). Essendo cotto al microonde, è un dolce che si asciuga rapidamente e non è adatto alla conservazione.

Le mug cookies si mangiano con un cucchiaino direttamente dalla tazza. Sono cookies morbidi e non croccanti, da gustare caldi o tiepidi.



Topping

La mug cake è ancora più incredibile se completata da uno strato ulteriore: una glassa, un coulis, una crema, una salsa... da mettere sul dolce all'uscita dal microonde.

SALSA AL CIOCCOLATO

Mettete 5 quadretti di cioccolato in una mug e scioglieteli per 30 secondi al microonde (800 watt). Aggiungete 1 cucchiaino di olio dal gusto neutro e mescolate bene: il composto deve essere omogeneo.

SALSA MOU

Piegate 2 barrette di mou e mettetele sul fondo di una mug o di una ciotola con 1 cucchiaino di panna fresca. Cuocete per circa 30 secondi al microonde (800 watt), quindi mescolate con cura per rendere la salsa omogenea e tenete da parte.

GLASSA

Mettete 4 cucchiaini colmi di zucchero a velo e 1 cucchiaino d'acqua in una ciotola piccola. Mescolate bene con un cucchiaino e versate sulla mug cake a cottura ultimata. Per finire, decorate con ½ cucchiaino di palline di zucchero multicolori.

SALSA AL CIOCCOLATO BIANCO

Mettete in una mug 6 quadretti di cioccolato bianco, aggiungete 2 cucchiaini di panna fresca e sciogliete al microonde (800 watt) per circa 30 secondi. Sfornate e mescolate per rendere la salsa omogenea. Se è troppo soda, passatela al microonde per altri 10 secondi. Tenete da parte.

COULIS DI FRUTTA

Schiacciate in una ciotola 6 cucchiaini scarsi di frutti rossi con 2 cucchiaini colmi di zucchero a velo. Mescolate bene e versate un filo di coulis di frutti rossi sulla mug cake.

GLASSA AL FORMAGGIO FRESCO

In una ciotola mescolate 75 g di formaggio fresco cremoso con una fetta di burro morbido spessa 0,5 cm (15 g), 4 cucchiaini colmi di zucchero a velo e 1 cucchiaino colmo di scorza di limone. Mescolate fino a quando l'insieme è omogeneo. Sfornate la mug e coprite la superficie con uno strato sottile di frosting.

CHANTILLY AL LAMPONE

Montate con lo sbattitore elettrico 250 ml di panna molto fredda. Quando la panna comincia a rassodarsi, aggiungete ½ bustina di stabilizzante per panna (facoltativo) e 4 cucchiaini colmi di zucchero a velo, quindi sbattete fino a quando è ben soda. Aggiungete ½ vaschetta di lamponi freschi e mescolate delicatamente con una spatola grande di silicone per amalgamare bene i lamponi.



mug cake *all'arancia*

1 fetta di burro spessa

1 cm (30 g), 1 uovo

4 cucchiari di zucchero

½ cucchiaino di

zucchero vanigliato

3 cucchiaini di succo d'arancia

2 cucchiaini di panna fresca

4 cucchiari di farina

3 cucchiari di mandorle macinate

½ cucchiaino di lievito in polvere

2 cucchiaini colmi

di gocce di cioccolato

glassa & decorazione

4 cucchiari di zucchero a velo

1 cucchiaino d'acqua

1,5 cucchiaini di scorza

d'arancia

1 fettina d'arancia candita

Sciogliete il burro in una ciotola per 20 secondi (800 watt).

In una mug: aggiungete e sbattete in sequenza l'uovo, lo zucchero, lo zucchero vanigliato, la farina, il succo d'arancia, la panna, le mandorle macinate, il lievito in polvere, il burro sciolto e le gocce di cioccolato.

Cuocete per 1 minuto e 50 secondi (800 watt) al microonde.

Decorate con la glassa (vedi p. 6), una fettina di scorza d'arancia candita e nastri sottili di scorza d'arancia.

PER 1 MUG – IN 5 MINUTI – 800 WATT

12 - cult



PER 1 MUG – IN 5 MINUTI – 800 WATT

mug cake con frutta candita

INGREDIENTI

1 fetta di burro spessa 1 cm (30 g)

1 uovo

2 cucchiari di zucchero

1 cucchiaino di panna fresca

½ cucchiaino di estratto

di mandorle amare

5 cucchiari di farina

½ cucchiaino di lievito in polvere

1 cucchiaino di dadini

di frutta candita assortita

2 cucchiaini di uvetta

1 cucchiaino di mandorle

pelate, a lamelle

decorazione

1 ciliegia candita

Zucchero a velo

Sciogliete il burro in una ciotola per 20 secondi al microonde (800 watt).

In una mug: sbattete e aggiungete in sequenza l'uovo, lo zucchero, l'estratto di mandorle amare, la panna, la farina, il lievito in polvere, il burro sciolto, i dadini di frutta candita, l'uvetta e le mandorle a lamelle.

Cuocete al microonde per 1 minuto e 40 secondi (800 watt).

Decorate con la ciliegia candita tagliata a metà e lo zucchero a velo setacciato.





PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

www.guidotommasi.it

12,50 €
IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 458



9 788867 530458

