Torta eco con bucce di carote

di Mara Toscani

Grazie a questa torta è possibile conoscere il valore della cucina ecologica: perché c'è più gusto a rispettare l'ambiente!

Dopo la cheesecake di tofu e ciliegie di Chiara, oggi ospitiamo un altro manicaretto del contest Dolce di vita. Si tratta della **torta eco di Mara Toscani da Corciago di Nebbiuno (NO)** che è riuscita in modo molto sapiente a **riutilizzare le bucce di carote** come ingrediente per la sua torta che è resa super golosa grazie al cioccolato fondente e alle nocciole.

Perché è stata scelta questa ricetta: è un dolce **ricco di fibre**, ideale nutrimento per la flora batterica intestinale, le cui funzioni sono fondamentali per il nostro organismo. Le fibre, inoltre, rallentano l'assorbimento dei grassi (delle nocciole e delle uova) e dello zucchero di canna, regolando così il flusso di lipidi e di glucosio nel circolo sanguigno. Gli **antiossidanti del cioccolato fondente** aiutano a tenere sotto controllo gli effetti dannosi dei radicali liberi, la cui produzione aumenta nei periodi di stress.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 45 minuti

Ingredienti
(per 8 persone)

200 g di bucce e scarti di carote bio
200 g di farina semi integrale
200 g di zucchero di canna
100 g di nocciole intere bio
50 g di cioccolato fondente 85%
2 uova
un albume
una bustina di lievito vanigliato

Procedimento

1. Nel mixer frullare gli scarti e le bucce delle carote insieme alle nocciole, fino ad ottenere un composto friabile.
2. Trasferire il tutto in una ciotola, aggiungere l'olio extravergine e mescolare. Aggiungere a questo punto la farina setacciata con il lievito vanigliato e continuare a mescolare.
3. Sbattere le uova e l'albume con lo zucchero, ottenendo così una spuma chiara.
4. Unire al composto le carote e le nocciole, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare la spuma di uova e zucchero. Aggiungere infine il cioccolato fondente 75% tagliato grossolanamente.
5. Riempire una tortiera con il bordo a cerniera unta d'olio e infornare per 30-35 minuti in forno caldo alla temperatura di 180°.
6. Servire la torta eco con bucce di carote, nocciole e cioccolato fondente tiepida o fredda, magari accompagnata da una salsa di soia al cioccolato o del semplice gelato fatto in casa.

Conosciamo meglio la creatrice di questa ricetta.
Mara ha 32 anni e vive a Corciago di Nebbiuno (NO). Dopo il diploma all'Istituto Alberghiero di Stresa, sulle sponde piemontesi del Lago Maggiore diventa bartender e sommelier professionista, un mestiere che le ha permesso di scoprire le bellezze d'Italia attraverso i tanti Grand Hotel in cui ha lavorato. Appassionata di cucina fin da bambina, ha deciso, 2 anni fa, di aprire il suo blog A ciascuno il suo sulla piattaforma di Giallo Zafferano, dedicato a ricette low cost, alla cucina ecosostenibile, light e adatta a molte intolleranze e ad una rubrica sul vino. Le sue collaborazioni sul web sono molteplici, a partire dalla consulenza come wine blogger su Gz Magazine e Ginger and Tomato e come foodblogger per i siti Blog di Cucina, Cucinare Meglio e Bigodino.it.