

Cucinare con Anny

Chi è Anny?

Pasticciona Napoletana, mamma di tre bambini, Bruno, Alessandra e Francesco, lavoro nell'ufficio amministrazione di un Centro di fisioterapia. La passione per la cucina nasce sin da piccola guardando cucinare la nonna materna, di cui conservo gelosamente le ricette. Ho iniziato a dedicarmi ai fornelli con costanza guardando gli chef in TV e pensando: *“se lo ha fatto lui, posso farlo anch'io”*.

Il segreto della mia cucina? Ingredienti genuini, ricette semplici, riuso degli avanzi. Sono convinta che tutti possano cucinare anche piatti difficili, non lo fanno perché nessuno li ha mai aiutati o incentivati a farlo.

Le ricette che propongo qui sono veramente per tutti. Cucinare svolge una grande funzione antistress e produce un effetto positivo sulla propria autostima, oltre a rappresentare un linguaggio relazionale universale: cucinare per gli altri trasmette un messaggio molto forte e immediato, quello dell'attenzione all'altro. ***Cucinare è amare!***

Muffin al cioccolato

Preferisco che i miei figli, a colazione come a merenda, mangino prodotti genuini: una fetta di torta, pane con marmellate e confetture fatte in casa, dei semplici biscotti di pasta frolla, succhi e frutta. In questo periodo in casa abbiamo un po' di cioccolata in più da consumare, quella delle uova pasquali. Quale miglior modo per utilizzarla che preparare degli **ottimi muffin al cioccolato!**

Con questi dolcetti non si sbaglia mai, ai bambini piacciono tanto e non solo a loro... **La ricetta è molto semplice e facile da preparare.** Le quantità degli ingredienti sono indicate per

la preparazione di 15 muffin medi o 12 medi e 6 piccoli. Per prepararli è possibile utilizzare delle formine in carta da forno o le cosiddette teglie antiaderenti preformate.

Cosa sono i muffin?

I muffin sono tra i dolci più diffusi al mondo. Consumati assieme ad un bicchiere di latte fresco o parzialmente scremato sono indicati per la colazione di bambini e adolescenti, per un tè pomeridiano e, perché no, per offrirli come merenda scolastica.

Di origine inglese, **esistono in diverse varianti di cui le più note sono quella classica, al cioccolato e frutti di bosco**, ma possiamo farcirli con quello che ci piace di più.

Come preparare ottimi muffin

>>>Ingredienti per 15 muffin c.a.

200 g. di farina 00

200 g. di zucchero semolato

150 ml di latte intero (va bene anche il Parzialmente scremato)

2 uova

80 g. di burro

1/2 bustina di polvere lievitante

60 g. di cacao

150 g. di gocce di cioccolato (o cioccolato sminuzzato)

Per preparare pochi muffin funziona molto bene anche la mezza dose della ricetta e i dolcetti possono essere cotti anche in un fornetto elettrico.

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 15'

Temperatura forno: 180°

Preparazione

In una terrina setaccia la farina, unisci lo zucchero e mescola bene fino a che l'insieme di ingredienti non risulti amalgamato. Aggiungi il cacao continuando a mescolare con un cucchiaino e infine aggiungi la bustina di lievito.

Taglia il burro a dadini e fallo sciogliere in un pentolino a fiamma bassa.

In un'altra terrina apri le uova, aggiungi il burro fuso e il latte. Mescola con l'aiuto di una frusta manuale o con un frullino elettrico fino a quando il composto non risulterà ben amalgamato e comunque non oltre 5 minuti. Versa lentamente il composto così ottenuto nella terrina contenente la miscela "secca" continuando sempre a mescolare per 5-10' o con un cucchiaino o con la frusta, a mano o elettrica fino a quando l'impasto non sarà omogeneo. A questo punto aggiungi le gocce di cioccolato o quelle ricavate sminuzzando gli avanzi di cioccolato.

Mentre il composto si riposa per qualche minuto, accendiamo **il forno a 180° ventilato** e prepariamo la teglia o i pirottini per la cottura.

La teglia va prima imburrata e poi leggermente infarinata, un'operazione anche divertente: si sistema un po' di farina nella teglia imburrata e girando delicatamente la si fa scivolare lungo l'intero perimetro, per farla omogeneamente distribuire.

a cura di Vincenzo Russolillo