

## SOETA



### Ingredienti:

350 gr farina di frumento semintegrale;  
100 gr farina di mais integrale;  
100 gr zucchero di canna integrale Mascobado;  
1 bustina di lievito istantaneo ( cremor tartaro );  
un po' di sale;  
1/2 bicchiere ( 80 cc ) di olio extra vergine di oliva;  
latte di soia q.b. per rendere morbido l'impasto ( circa 350 cc );  
80 gr uvetta;  
Facoltativa: marmellata di lamponi per la farcitura.



### Preparazione:

Mescolare fra loro tutti gli ingredienti secchi tranne l'uvetta.  
Aggiungere tutto l'olio e poi il latte di soia quanto serve per rendere cremoso l'impasto (circa 350 cc).  
Aggiungere l'uvetta.  
Oliare la tortiera, cospargerla di farina di mais e versarvi l'impasto.  
Volendo, spolverare la superficie dell'impasto con un po' di zucchero.  
Cuocere in forno a 180°C per circa 45/50 minuti.

Per questo dolce è preferibile usare una tortiera per dolci a ciambella, dal diametro di cm 24.

A cottura ultimata, si può farcire il dolce, una volta raffreddatosi, con marmellata - adattissima quella di lamponi - : tagliare la torta nel senso della lunghezza in due metà, spalmare la marmellata sulla superficie della metà inferiore e poi riportare la metà superiore sulla base.

### Suggerimento:

per la cottura si può usare la pentola "Versilia" che, come si vede in foto, funziona come un fornello alimentato dalla fiamma del gas del piano cottura.

Si evita così l'uso del forno.

La cottura nel "FORNO VERSILIA" è più lunga rispetto che nel forno vero e proprio: almeno un'ora e un quarto ( usare comunque sempre uno stuzzicadenti per testare lo stato della cottura: infilato nella torta, deve uscirne ben asciutto! ).

Si usa la fiamma più piccola del piano cottura, dapprima accesa al massimo - per cinque/dieci minuti- e poi abbassata a metà fiamma.

