Brownie con cacao, nocciole e fagioli neri

Dolce

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 1 ora (+ tempo di ammollo e cottura dei fagioli)

Ingredienti (per circa 20 pezzi)

- 100 g di fagioli neri secchi (in alternativa cannellini)
- 20 g di cacao amaro in polvere
- 14 nocciole
- 2 uova
- 6 cucchiai di olio extravergine di oliva dal gusto delicato
- 30 g di zucchero
- 1 stecca di vaniglia
- 1⁄2 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 2 foglie di alloro

Per guarnire

- frutta fresca di stagione
- qualche fogliolina di menta

Preparazione

Il brownie di questa ricetta, una tipica torta americana al cioccolato da servire a pezzi quadrati o rettangolari, è proposto in una versione adatta anche ai celiaci e agli intolleranti al lattosio, ossia senza farina e senza burro. A dare la morbidezza all'impasto sono i fagioli, di cui non si sentirà il sapore nel dolce finale. I cubetti sono 20: la porzione a persona consigliata è di 1-2 pezzi.

Mettete a bagno i fagioli neri coperti di acqua con 1 foglia di alloro per il tempo necessario di ammollo: non lesinate le ore, ce ne vogliono almeno 12 per questa varietà di legumi. Sciacquateli e fateli cuocere per un paio d'ore in una pentola capiente con nuova acqua fresca e un'altra foglia di alloro (i tempi si riducono un po' se usate i cannellini, ancora di più con i fagioli in scatola).

Controllate che siano tenerissimi prima di scolarli, quindi lasciateli raffreddare. Abbiate l'accortezza di non buttar via l'acqua di cottura, nel caso vi serva in seguito per ottenere la giusta consistenza dell'impasto.

Preriscaldate il forno a 180°. Trasferite nel mixer i fagioli insieme con zucchero, uova, olio, vaniglia (incidetela per il lungo e prelevate la polpa interna raschiandola con la punta del coltello), cacao, nocciole e un pizzico di sale: frullate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, eventualmente allungando con il liquido di cottura dei legumi. Versate in una ciotola il composto e il lievito, mescolando.

Ricoprite con carta da forno una teglia quadrata (con il lato di 18-20 centimetri, o una rettangolare che abbia più o meno le stesse dimensioni). Distribuite il composto, livellandolo bene, e infornate a 180° per circa 40 minuti. Quando il dolce sarà pronto e intiepidito, ricavate i brownie dalla tipica forma a cubetto. Decorate con foglioline di menta e frutta fresca di stagione.